

आरोग्य दर्शन.

रतिलास युनीलास दिवाने

किंमत ६ आना.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૮૫૧ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ બા.રો.ચા. (૨૬૧)

વિષય MXX:૮૪૩:૩:૪

પ્રાથમિક કન્યાશાળાને ઉપયોગી.

આરોગ્ય દર્શન.



કર્તા

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન

બી. એ. એસ. ડી. સી. ડી. (ફર્સ્ટ ક્લાસ.)

અસિસ્ટન્ટ ટેપ્યુરિ એજ્યુકેશનલ ઇન્સપેક્ટર

(ભરૂચ.)

(મુંબઈ ઇલાકાતું સરકારી કેળવણીખાતું.)



(સર્વ હક સ્વાધીન છે.)

પહેલી આવૃત્તિ

સને ૧૯૨૨



ક્રિંમત ૬ આના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૦૮૫૧

૧૧૪૫૮૭૬૮૫૪

મુરત બાલાજીરાડ ઉપર આવેલા ન્યુ સોદાગર પ્રેસમાં
ચુનીલાલ ભાઈદાસે છાપી.

પ્રસિદ્ધ કરનાર
રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન-ભરૂચ.

પ્રસ્તાવના

પ્રાથમિક કન્યાશાળાના ચાલુ નવા અભ્યાસક્રમમાં આરોગ્ય વિદ્યાનો વિષય ખીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધી ફરજિયાત છે. તેમાં વિગત સહિત દર્શાવેલા મુદ્દાને સમાવેશ કરે એવું કેટલું પુસ્તક અત્યાર સુધી લખાયું નથી. ઘણી કન્યાશાળાની તપાસ લેતાં મ્હને અનુભવથી માલૂમ પડ્યું છે કે કેટલાક શિક્ષકો તેમજ શિક્ષિકાઓને આરોગ્યવિદ્યાના અભ્યાસક્રમમાં બતાવેલા પેટા મુદ્દાઓ વિષે કેટલું શિખવવું અને ખાસ કરીને કયી કયી વિગત કેવા રૂપમાં શિખવવી તે બાબત કેટલીક અડચણો નડે છે. જે શિખવાય છે તેમાં અનિશ્ચિતપણું તરી આવે છે; ઉપરાંત, વર્ગમાં વિષય એક સંકલનારૂંપે ગુંથાતો નથી; પરિણામે બાળકીઓને તેમાં પૂરતો રસ પડતો નથી. આ બાબતો દૂર કરવાને ખીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીના તમામ અભ્યાસ ક્રમની પૂરતી વિગત સાથે માર્ગીની આપે એવું એક લઘુ પુસ્તક લખવાની આવશ્યકતા મ્હને જણાઇ. આશા છે કે શિક્ષક તેમજ શિખનારને આ પુસ્તક ઉપયોગી નિવડશે.

આ પુસ્તકને પાંચ દર્શનમાં ધોરણ પ્રમાણ વર્ગોથી દીધું છે. પહેલું દર્શન ખીજા ધોરણને અનુકૂળ, ખીજું દર્શન ત્રીજા ધોરણને, ત્રીજું દર્શન ચોથા ધોરણને અનુકૂળ, ચોથું પાંચમા ધોરણને અને પાંચમું દર્શન છઠ્ઠા ધોરણને અનુકૂળ છે.

આ પુસ્તકને ઉપયોગમાં લેતાં શિક્ષકો અને અન્ય વાંચક
 વૃંદને જે જે ખામીઓ લાગે તે સર્વ નોંધીને લેખકને
 મોકલવામાં આવશે ના ઉપકાર સહિત સ્વીકારી ભવિષ્યમાં
 પુસ્તકમાં યોગ્ય ઉમેરો અગર ફેરફાર કરવામાં આવશે.

તા. ૧૫ ઓગસ્ટ ૧૯૨૨

સહય

}

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન.



અનુક્રમણિકા.

દર્શન-પહેલું. (ત્રીજું ધોરણ) પાનું

ચાકખાઈ:—શરીર, ચામડી. દાંત નથા નખની સંભાળ.

શુષ્ક હવા. ૧-૮

દર્શન-બીજું. (ત્રીજું ધોરણ)

(૧) શરીર—તેના મુખ્ય ભાગો અને તેમના ઉપયોગ ૯-૧૩

(૨) ચાકખાઈ—ચામડી, દાંત, નખ, અને વાળની સંભાળ:

ચાકખાં કપડાં અને પથારી; મેકથી થતું
નુકસાન, ઓરડા કેવી રીતે ચાકખો રાખવો
તે વિષે સૂચના. ૧૩-૧૬

(૩) ખોરાક—નડે એવો ખોરાક; કાચાં અથવા બગડેલાં
ફળ: ઉતાવળથી ખાવા અને હૃદ ઉપરાંત
ખાવામાં રહેલું જોખમ. ૧૬-૨૨

(૪) પીવાની વસ્તુઓ:—ચાકણું પીવાનું પાણી; ચાકણું
રૂઢ: પીવાના પાણીનાં વાસણની સંભાળ. ૨૨-૨૩

દર્શન ત્રીજું. (ચોથું ધોરણ)

(૧) હવા—દેહમાં અને તેમનો ઉપયોગ; હવાની આવ
ભ; સૂવાના ઓરડામાં હવાની આવભ: શુદ્ધ
હવાનાં જોખમો; સૂતી વખતે માથે મેહાંડે
આડીને સૂવાના ખરાબ પરિણામ ૨૪-૨૬

(૨) પાણી:—ચાકખું પીવાનું પાણી; પાણી પુરું પાડવાનાં સાધનો અને તેમને ચાકખાં કેવી રીતે રાખવાં તે; ઘરમાં પાણી ગંદું થતાં કેવી રીતે અટકાવવું; અશુદ્ધ પાણીને પીવા માટે શુદ્ધ કેવી રીતે બનાવવું તે; પાણીનો ખીજ વસ્તુઓ ચાકખી કરવા માટેનો ઉપયોગ. ૨૭-૩૧

(૩) ખોરાક:—ખોરાકની જાત અને તેમની ઉપયોગિતા; રાંધવાનાં વાસણ સાફ કેવી રીતે કરવાં તે; ખોરાક કેવી રીતે વાપરવો અને કેવી રીતે રાખી મૂકવો; માર્ખા જે ચેપ લાવે તેમાંથી ઉપજતાં ખરાબ પરિણામ અને તે ભય કેવી રીતે ઓછો કરવો તે; પાચન ક્રિયા; ખોરાક ક્યારે અને કેવી રીતે લેવો; આવવાની જરૂર; રાંધવા વિષે સામાન્ય સૂચનાઓ; આરોગ્યવર્ધક પીવાની વસ્તુઓ અને તેમને કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે. ૩૧-૩૮

(૪) ચાકખાઈ:—ચામડીનાં છિદ્રો; સ્નાન: આંગા હવામાં એકદમ થતા ફેરફાર અને શરદી. ૩૮-૪૦

(૫) લુગડાં:—જુદીજુદી રૂતુઓ માટે યોગ્ય જાતનાં કપડાં; ભીનાં કપડાં પહેરવામાં રહેલું જોખમ. ૪૦-૪૨

(૬) ઘર કેવી રીતે ચાકખું રાખવું તે અને કચરાનો કેવી રીતે નિકાલ કરવો તે. ૪૨-૪૫

દર્શન ચૈત્યું (પાંચમું વિરણું)

- (અ) આગની સામે લેવાના પૂર્વોપાય. ૪૬-૪૭
- (બ) દીવાબત્તી, આંખની સંભાળ. ૪૮-૪૯
- (બ) અકસ્માત, અને આબુધાર્યા પ્રસંગો: રોકટર
આવે તે પહેલાં શું કરવું તે. ૪૯-૬૦
- (૬) હવામાં ઉડતા જંતુથી થતા રોગો અને ચેપી
રોગો: તેમના કારણો અને તેમને કેવી રીતે અટકાવવા તે; મલેરીઆ તાવ અને તેની માવજત. ૬૦-૭૧
દર્શન પાંચમું. (જૂઠું વિરણું)
- (૧) ધાવણાં બચ્યાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ:
બાળકોનો ખોરાક. ગ્રંથ. દમરત. કપડાં
અને શરીરની સ્વચ્છતા. ૭૨-૮૦
- (૨) ઘરની માવજત : દરદીનો ખોરાક: માંદાની
માવજત અને સંભાળ: માંદાનો ખોરાક
અને તે કેમ બનાવવો તે. ૮૦-૮૬



શુદ્ધિ પત્ર.

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૩	૧	વિગેરે	વગેરે
૩	૪	હોવ	હો
૩	૧૬	વિગેરે	વગેરે
૪	૪	વિગેરે	વગેરે
૪	૨૦	દાંતણુ	દાંતણુ
૬	૭	નુકશાન	નુકસાન
૬	૧૪	તેમ	તે
૭	૮	નસકોરાં	નસકોરાં
૮	૧૧	થૂકવું	થૂંકવું
૧૦	૧૨	નુકશાન	નુકસાન
૧૦	૧૬	નુકશાન	નુકસાન
૩૭	૬	પહેરેલાં	પહેરેલાં
૪૩	૨૩	બધાં	બધાં
૫૮	૭	ઉઘવા	ઊઘવા
૬૦	૬	રોગિષ્ટ	હવા રોગિષ્ટ
૭૮	૨૧	ભાળકો	બાળકો

દર્શન ૧ (બીજા ધોરણ માટે.)

ચોકખાઈ.

તમારામાંથી જેમને ચોકખાં કપડાં પહેરવાં ગમતાં હોય તેઓ હાથ ઉઠા કરો. (ઘણી બાળકીઓ હાથ ઉઠા કરશે.) તમને બધાને ચોકખાં કપડાં પહેરવા ગમે છે તેથી હું બહુ રાજ થાઉં છું. ચોકખાં કપડાં એટલે મેલાં, ગંદા ન હોય એવાં કપડાં. ચોકખાં કપડાંથી આપણે આપણું શરીર ઢાંકીએ છીએ. આપણને પરમેશ્વરે આવું મઝાવું શરીર આપ્યું છે તેથી આપણે તેનો ઘણો આભાર માનવો અને તેની દરરોજ સેવા કરવી જોઈએ.

હવે તમારામાંથી જેટલાંને ચોકખાં શરીર રાખવાં ગમતાં હોય તેટલાં ઉભા થાઓ. તમારા શરીર ઉપર શરીર હાથ ફેરવશો તો તે કેવું સુંવાળું લાગે છે !

તમારા હાથ, પગ, ચહેરા અને વાળ કેવાં સુંવાળાં છે ! તમારા શરીરનો કોઈ ભાગ પોચો લાગશે અને કોઈ કઠણ લાગશે. કઠણ ભાગ હાડકાંને લીધે લાગે છે; છતાં, તેના ઉપર હાથ ફેરવશો તો તે પણ સુંવાળાં લાગશે. આવાં સુંવાળા શરીરની તમારે સંભાળ રાખવી જોઈએ.

જુઓ, તમારા શરીરના થોડા ભાગો તપાસો. તેઓ બધા શા કામમાં આવે છે તેનો વિચાર કરો. હાથ કોઈ વસ્તુ

ઉચકવામાં ખપ લાગે છે. પગ ચાલવામાં, મ્હેં ખેરાક ખાવામાં, ધાન સાંભળવામાં, નાક સુંઘવામાં અને આંખો ભેવામાં ખપ લાગે છે. જેમ જેમ વધારે તપાસ કરશો તેમ તેમ તમને માલૂમ પડશે કે શરીર બહુ ઉપયોગી છે. એવા શરીરની કોણ સંભાળ ન લે !

તમારામાંથી કોઈને કોઈક વાર તાવ આવ્યો તો હશે. શરીરની સંભાળ ન રાખીએ તો તાવ આવે છે. ગંદું શરીર કોઈને ગમે નહિ. બહુ ખાઓ તો પણ તાવ આવે છે.

તમારામાંથી કોઈની આંખો દુઃખવા આવી હશે. શાને લીધે તેમ થાય છે ? સહવારે ઉઠીને ચાકખા પાણીથી ખરાખર નહિ ધુઓ તો આંખો દુઃખે. આંખમાં કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. આંખોમાં ચીપડા હોય એવી છોકરી તમારા માંથી કોને ગમે છે ?

આજે તમને તમારી ચામડી વિષે શિખવીશ. બધા એના ઉપર હાથ ફેરવેા. કેવી લાગે છે ? તમારો ચામડી

હાથ તમારી ચામડી ઉપરથી કેવો સહેલાઈથી સરે છે ! ચામડી બહુ લીચી લાગે છે. આવી લીચી ચામડીની સંભાળ ન લઈએ તો ખસ, ફેડલા અને ખુજળી થાય.

તમારામાંથી કોઈને ખસ થઈ હતી ? શરીરની ચામડી ચાકખી ન રાખીએ તો ખસ થાય. ખસ થાય અને તેની દવા ન કરીએ તો આજે શરીરે કોઈ વખત તે પથરાઈ જાય. ખસના ફેડલામાંથી શું નીકળે છે ? કોઈક વખતે લોહી અને કોઈ વખત પડ. આ બેવું તમને ગમે છે ? નહિજ ગમે; કારણ,

પર વિગેરે વાસ મારે છે. જે છોકરી છોકરા પાણીથી ચામડી બરાબર સાફ રાખે છે તેમને ખસ થતી નથી. ખસ થઈ હોય ત્યારે તરત દવા કરવી. ખસ મારી થઈ ગયા પછીજ તમારે નિશાળે પણ આવવું. ખસનો ચેપ લાગે છે; તેથી, ઘરમાં હોવા ત્યારે અગર બહાર જાયો ત્યારે તેના ઉપર દવા ચોપડવાનું બૂલવું નહિ.

જેમ ખસના ફેડલા થાય છે તેમ શરીર ઉપર ખંજવાળ બહુ આવે છે. ચામડીની બરાબર દરકાર ન લઈએ તો ખંજવાળ આવ્યાજ કરે છે. ગુમડાં તો તમે જોયા છે. એ ગંદી ચામડી રાખવાથી થાય છે.

કાંઈ આપણને પાણી પુષ્કળ આપ્યું છે. તે વડે આપણે શરીર સાફ રાખી શકીએ. ચામડીને વારંવાર ધુળ લાગે છે. કામ કરીએ છીએ ત્યારે પણ ધુળ લાગે છે; બહાર જઈએ છીએ ત્યારે પણ પવનના સપાટાથી ધુળ લાગે છે. એ ધુળ ચામડી ઉપર રહેવા દઈએ તો શરીર ઉપર મેલ થાય. એ મેલ દરરોજ સાફ નહિ કરીએ તો ચામડી ઉપર ખસ વિગેરે થાય. પુષ્કળ પાણીથી શરીર દરરોજ નહાતી વખતે સાફ કરવું. શરીર ઘાળીને નહાઈએ તો મેલ દૂર થાય.

પરમેશ્વરે મોંમાં દાંત આપ્યા છે. દાંત ચાવવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તમે બધા મને તમારા દાંત

દાંત બતાવો. જુઓ, કોઈના દાંત તદ્દન સ્વેદ છે, તો કોઈના પીળાશ પડતા છે. કોઈના દાંત ઉપર છારી ચઢી છે. તમારામાંથી કેટલાંકના દાંતમાંથી ખરાબ વાસ

નીકળે છે. કહો, તમને કેવા દાંત ગમે છે ? બધાએ સફેદ દાંત રાખવા એટલે દાંતને ચોકખા રાખવા. દરરોજ તેના ઉપર ચઢતો મેલ કાઢી નાંખવો. જેમ શરીર ઉપરના મેલથી ખસ, ગ્રમણાં વિગેરે થાય છે તેમ દાંત ઉપરના મેલથી પણ શરીરને ઘણી જાતના રોગ થાય છે.

દાંત પીળા દેખાય છે એટલે દાંત મેલા છે. તેની સારી સંભાળ નહિ લેા તો તેના ઉપર મેલ લાગે. એવો મેલ દૂર કરવાને તમે સાવચેતી નહિ રાખશો તો ધીમે ધીમે મેલ વધી જશે અને તમારા દાંતમાં તમને દરદ થશે. તમારા દાંત દુઃખે એ તમારામાંથી કેટલાને ગમે છે ? કોઈને નહિજ ગમે. દાંતમાં દરદ વધી જાય તો દાંત પડી જાય અને દાંત પડી જવાથી તમારાથી સુખે ચવાય પણ નહિ, મજાથી ખવાય પણ નહિ અને વળી બોખા થઈ જવાય. તમને જલદી બોખા દેખાવું પસંદ નહિ પડે. તમારે નિરોગી થવું હોય તો દાંતની બહુ સંભાળ લેવી.

તમારા દાંત સાફ રહે તે માટે હું તમને કહું તે પ્રમાણે દરરોજ કરજો. સવારે ઉઠો ત્યારે દાંતણું દાંત સાફ રાખ કરવું. દાંતણું બરાબર આવવું; પછી ચાવેલો વાની સૂચના. ભાગ દાંત ઉપર ઘસવો. તેમ કરવાથી દાંત ઉપરનો મેલ નીકળી જશે. દાંત અંદર તેમજ બહારની બાજુએ સાફ રાખવાના છે. એક બાજુએ દાંતણું ઘસશો, અને બીજી બાજુએ નહિ ઘસો તો તે બાજુ મેલી થઈ જશે અને તમારા દાંત બગડશે. બન્ને બાજુ થોડો વખત ઘસ્યા પછી ઊલ ઉતારી કોગળા કરવા. કોગળા ઘણા કરવા. તેમ કરતી વખતે.

દાંતની બન્ને બાજુએ પિઠિયા ઉપર પણ આંગળી ફેરવીને અને પાણીને હવ્યમથાવી કોગળા કરવા. એમ કરવાથી મ્હોંમાં દાંતણુનું કોઈ છાલું ભરાઈ ગયું હશે તે બહાર નીકળી જશે. ઓછામાં ઓછા પંદર વીસ કોગળા તો કરવાજ.

ન્યારે જમી રહો ત્યારે પણ દાંત સાફ કરવા ભૂલવું નહિ. દાંતમાં કોઈ દાણો ભરાઈ રહે તો સારી રીતે કોગળા કરવાથી તે નીકળી જશે. તમારામાંથી કેટલાક તો જમ્યા પછી મ્હોં બરાબર સાફ કરતા નથી. મ્હોં એકું રહે છે. ઉતાવળે કોગળા કરવાથી એમ થાય છે. માટે ધીમેથી વીસ કોગળા મ્હોં સાફ થાય તેમ તમારે કરવા.

કંઈ ખાઓ કે પીઓ ત્યાર પછી પણ કોગળા કરવા. આમ કરશો તો દાંત સાફ રહેશે.

હું તમને આજ તમારા નખ બાબત કંઈક કહીશ.
તમારા નખ તપાસો. કેટલાકના નખ કાળા
નખ છે. કેટલાકના પીળા છે. કેટલાકના નખ

બહુ મોટા છે. તમારામાંથી થોડાનાજ નખ નિયમિત કપાતા હોય એમ લાગે છે. જે બાળકોના માબાપ ખબરદાર હોય છે તેઓ પોતાના છોકરા છોકરીઓના નખ મોટા થવા હેતા નથી. જે છોકરાં અને જેનાં માબાપ દરકાર રાખતા નથી તેમના નખ ઘણા મોટા, વધી જાય છે. તમને મોટા, કાળા કે પીળા નખ ગમે છે? કેમ ગમતા નથી તે કહો. જે છોકરીઓના નખ મોટા હોય તે ગંદી કહેવાય.

મોટા નખમાં મેલ ભરાઈ રહે છે. મેલ જે રંગનો હોય તેવો

રંગના નખ દેખાય છે. નખમાં કાળો મેલ હોય તો નખ કાળા તેમજ નખમાં પીળો મેલ હોય તો નખ પીળા દેખાય છે. મેલા નખવાળા હાથે આવું સાડું લાગતું નથી. એવા નખ એવા ગમતા નથી તો એવા નખ મોંમાં આતી વખતે લઈ જવા ગમશે ખડું કે ? મેલા નખવાળા હાથે આવ્યો છે ત્યારે ખોરાકમાં તમારા નખનો મેલ ધીમે ધીમે લજે છે અને તેવા ખોરાક શરીરને નુકશાન કરે છે.

તમારા શરીરને નિરોગી રાખવું હોય અને તમારે ચાકળા ગણાવું હોય તો નખ સાફ રાખવા. **નખ આખત ચેતવણી.** પહેલાં તો નખને મોટા થવા દેવાજ નહિ. દર ચાર દિવસે નખ તમારે અગર તમારાં માખાપ પાસે અગર હબમ પાસે કપાવવા જોઈએ. તેમ કરવાથી તેમાં મેલ લરાશે નહિ.

મેલ વગરના નખ સારા દેખાય છે. તેમ તમને ગમે છે અને ખીજ્યોને પણ પસંદ પડે છે. એવા નખ કોઈને અડકવા જતાં વાગતા નથી. તેથી, તમારે, નખની બહુ સંભાળ લેવી.

નખને દાંતે કરડવું નહિ. તેમ કરશે તો તમારા નખ બેડોળ દેખાશે. મોટા નખથી તમને તેમજ ખીજને નુકશાન થાય છે. તેવા નખના ખુણાખાંચામાં કચરો ભરાઈ જાય છે. તમારા નખ તેવા ન થાય તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાથ હમેશાં ધોવાની ટેવ રાખવી. તેથી નખ પણ સ્વચ્છ રહેશે. બહારથી ઘરમાં આવ્યા, અગર જમવા બેસો, અગર

રસોઈમાં કંઈ મદદ લાગે, અગર તો નાનાં બચ્ચાંને રમાડવા હાથમાં લેા ત્યારે, તમારા હાથ પગ ઘેઈ પહેલાં સાફ રાખવા.

આજે તમને હવા વિષે થોડુંક શિખવીશ. તમે ગમે ત્યાં જાઓ, ખેસો, ફરો કે રમો ત્યાં હવા હોય

હવા

છે. તમે તે જોઈ શકતા નથી. જે વર્ગમાં આપણે બધા બેઠા છીએ તેમાં પણ હવા છે. જો હવા અહીં ન હોય તો આપણે જીવી શકીએ નહિ. આપણે તેનો ઉપયોગ દર ઘડીએ શ્વાસ લેતાં કરીએ છીએ. શ્વાસ નાકના નરકોરાં વડે લઈ શકીએ છીએ. મહાન પ્રભુએ આપણને હવા આપવામાં મોટી બક્ષિશ કરી છે. જે આપણો જીવ ટકાવી રાખે છે એ હવા ગમે તેટલા પૈસા ખર્ચો તો પણ ન મળી શકે. પ્રભુએ તમને તે મક્ત આપી છે. તમારે તે માટે તેનો આભાર માનવો જોઈએ.

હવાના બે પ્રકાર છે; શુદ્ધ અને અશુદ્ધ.

શુદ્ધ હવા આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. નરકોરાં વાટે તેવી હવા લેા તો તે તમારા લોહીને ચોકખું

શુદ્ધ હવા બનાવે છે. તમારે તેથી જ્યાં ચોકખી હવા

હોય ત્યાં ફરવું, રમવું અને રહેવું. જે હવામાં દુર્ગંધ ન હોય તે હવા શુષ્ક હોય છે.

અશુદ્ધ હવામાં ખરાબ વાસ હોય અગર ન પણ હોય.

એવી હવા આપણી બેદરકારીને લીધે થાય

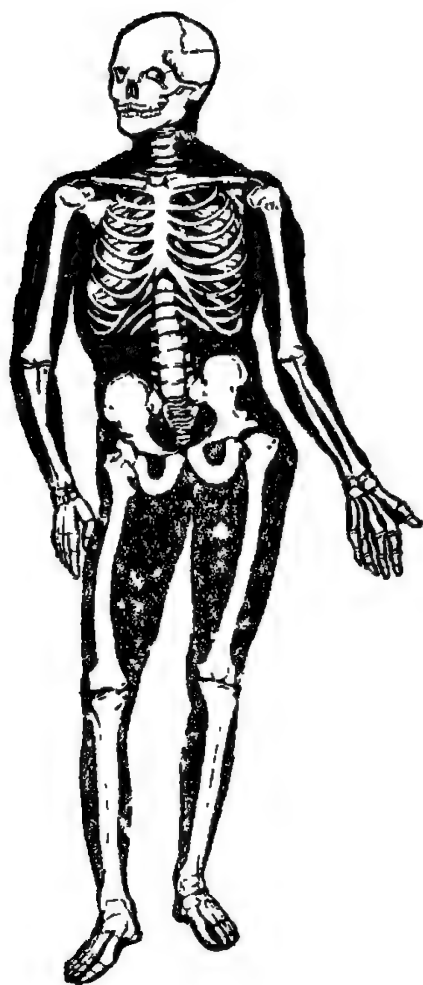
અશુદ્ધ હવા

છે. તમારા ગામમાં કે શહેરમાં જ્યાં ગંદવાડ હોય છે ત્યાં એવી હવા તમે અનુભવશો. મોરી, બજાર, કોઠ.

ઉકરડો, ચોકડી વગેરે જગ્યાએ તમને ઘણી વખતે દુર્ગંધ નીકળતી માત્રમ પડશે. એવી જગ્યા હમેશાં સાફ રાખશો તો ત્યાસ મારશે નહિ. પાણીથી એવી જગ્યા સાફ કરી શકાય છે. જો એવી જગ્યા શહેર કે ગામમાં સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો હવા અશુદ્ધ થાય છે, અને આખરે તે આપણા ત્યાસમાં જઈ શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે. તમારે તેથી ત્યાસ લક્ષમાં રાખવું કે તમારે પાતે કોઈ કચરા કે એંઠવાડ એકજ જગ્યાએ એકઠો થઈ કહોવાવા ન દેવો. તમે દરેક જણ સ્વચ્છ રહો, ઘર સાફ રાખો અને બહાર ગંદકી ન કરો તો તમારા ઘરની હવા શુદ્ધ રહેશે. તેમ કરવા તમારે દરેકે પ્રયત્ન કરવો. ગમે ત્યાં થુંકવું નહિ, ગમે ત્યાં નાક નસીંગવું નહિ, ગમે ત્યાં પિશાબ કરવા બેસવું નહિ, તેમજ ગમે ત્યાં ઝાડો કરવો નહિ. એટલી સાવચેતી લેશો તો તમે હવા શુદ્ધ રાખવાને બહુ કાળજી ધરાવો છો એવું જણાશે. એવાં કાળજીવાળાં છોકરાં ખીજને બહુ ગમે છે. હવા વિષે વધારે હું થોડા દિવસ પછી તમને સિખવીશ.



୧୩୫.



ହାତପିନ୍ଧର.

દર્શન ૨. (ત્રીજા ધોરણ માટે.)

શરીરના મુખ્ય ભાગો અને તેમના ઉપયોગ.

આજે તમને શરીરના મુખ્ય ભાગોની કેટલીક જાણવા હાડપિંજરનું ચિત્ર લાયક હકીકત વિષે શિખવવા માગું છું. શરીર હાડકાં અને માંસનું બનેલું છે. તેમાં લગભગ અસો હાડકાં છે. હાડકાંને લીધે શરીર ટટાર રહે છે. ઉપરાંત, હાડકાં કિમતી અવયવોનું શરીરમાં રક્ષણ કરે છે. પાસેનું ચિત્ર તપાસો. તે માણસનું હાડપિંજર છે. એ બધાં હાડકાં એક બીજા સાથે એવા ત્રાંધાથી જોડાયેલાં છે કે તેઓ એક બીજાની હિલચાલ છુટથી જરાપણ ઘસાયા વગર થવા દેછે. એ હાડપિંજરને પ્રભુએ માંસ, લોહી અને ચામડી વડે શણગારી ખુબસુરત બનાવ્યું છે.

આપણા શરીરના મુખ્ય ભાગ બે છે. એક માથું અને બીજું ધડ.

આપણે શરીરના કેટલાક ભાગ જોઈ શકીએ છીએ અને કેટલાક આપણાથી જોઈ શકાતા નથી. જોઈ શકીએ છીએ એ શરીર ઉપરના બહારના ભાગો છે. જેવાં કે હાથ, પગ, આંખ, નાક, પેટ, છાતી, ડોક વગેરે.

જે ભાગે તમે જોઈ શકતા નથી તે શરીરની અંદરના

ભગજ ભાગે છે. જુઓ, આ શરીરનું ચિત્ર છે.

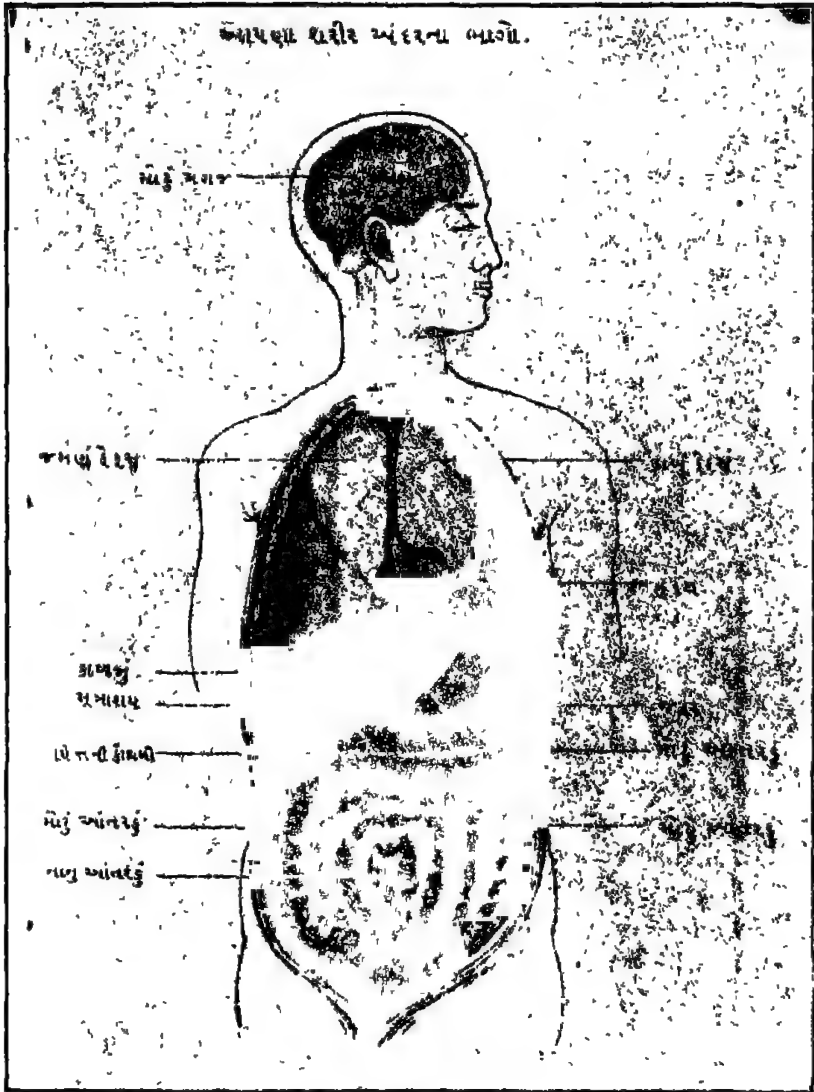
તેમાં માથાનો ભાગ તપાસો. તમે તમારું માથું જરા દાબી જુઓ. જે સખત લાગેછે તે હાડકું છે. જે ભાગ તમે ચિત્રમાં કાળો જુઓ છે તે માથાના હાડકાથી ઢંકાયેલું મગજ છે. એનો રંગ પીળાશ પડતો છે. તેનું વજન

વજન દરેક માણસમાં પોતાના શરીરના વજનનો ચાલીસમો ભાગ થાય છે. એ વડે આપણું

વિચાર કરી શકીએ છીએ. બહારની ઈંદ્રિયો જેવી કે આંખ, કાન, નાક, ચામડી અને જીભ બહારની ઘણી ખબર મગજને પહોંચાડે છે. એ મગજ બહુ પોચી વસ્તુનું બનેલું છે. એનું સહેજ આચકો પહોંચે તો નુકશાન થાય; તેથી, તેનું રક્ષણ કરવાને ઈશ્વરે આસપાસ હાડકાં ગોઠવ્યાં છે. છોકરા કે છોકરીઓ પડી જાય છે ત્યારે કોઈ વખત જમીન સાથે માથું અથડાય છે. જો તેની આસપાસ હાડકાંની ખોપરી ન હોય તો મગજને નુકશાન થાય.

એ મગજ વડે તમે વિચાર કરી શકો છો. સાઈં શું અને નહાઈં શું તે પારખી શકો છો. જે વાંચો છો તે યાદ રાખી શકો છો. જે યાદ રાખો છો તેના ઉપર મગજ વડે વિચાર કરી શકાય છે. અને એ વિચારશક્તિ વડે સદ્ગુણ અને દુર્ગુણ વચ્ચેનો ભેદ સમજી શકો છો.

૬ અ.



શરીર અંગોના ભાગો.

હવે આપણે ધડ તપાચીએ. પગ ઉપરથી તે ગળા
 સુધીનો ધડનો ભાગ ધણે કિમતી ભાગ
 શરીરમાં રહેલા છે. એમાં પણ ઇશ્વરે ઘણાજ ઉપયોગી
 કિમતી અવયવો. અવયવો ગોઠવી રાખ્યા છે. જુઓ, આ
 છાતીનો ભાગ છે. તેમાં ગળા નીચે તરતજ ફેફસાં છે. ફેફસાં
 નીચે જુઓ. આ હૃદય છે. તેનો મોટો ભાગ ડાબી બાજુએ
 છે, અને થોડોક જમણી બાજુએ આવી રહ્યો છે. છાતી નીચે
 બહાર આવી રહ્યું છે. તેની જમણી બાજુએ કલેજું છે. તેની
 નીચે આ મોટાં આંતરડાં અને નાનાં આંતરડાં છે. તેની નીચે
 પેડું આવી રહ્યું છે. આવી રીતે આ ઉપયોગી અવયવો આવી
 રહ્યા છે. તે બધાં પોતાનું કામ નિયમિત રીતે કરી રહ્યા છે.

ફેફસાં આપણને બહુ ઉપયોગી છે. જે હવા આપણે
 નાક વાટે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તે ફેફ-
 ફેફસાં સાંમાં જાય છે. હવામાં પ્રાણવાયુ નામે
 તત્ત્વ રહ્યું છે તે ફેફસાંનાં છિદ્રો માર્ગે લોહીમાં ભળી જાય
 છે અને તેને સ્વચ્છ બનાવે છે.

હવે ચિત્રમાં હૃદય તપાસો. આપણી મુઠ્ઠીના આકારને તે
 લગભગ મળતું આવે છે. દરેક માણસમાં
 હૃદય હૃદયનું કદ પોતાની મુઠ્ઠી જેટલું હોય છે.
 તેમાં બે ભાગ છે. એક જમણું હૃદય ગણાય છે અને બીજું
 ડાબું. હૃદય હૃદયમાં સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. તે એક ધમણ
 જેવું છે. તેમાં હૃદયમાં લોહી આવજા કરે છે. તે સંકોચાય
 છે ત્યારે લોહી બહાર શરીરના બીજા ભાગો તરફ નળી વાટે

જાય છે. જ્યારે તે કૂલે છે ત્યારે લોહી તેમાં આવે છે. જમણું હૃદય મેલા લોહીને સ્વચ્છ થવા એક મોટી નાડી વાટે ફેફસાં તરફ ધકેલે છે. ત્યાં ચોકખું થઈ તે એક નસ વાટે પાછું ડાબા હૃદયમાં આવે છે. ત્યાંથી તે નાની મોટી નાડીઓ માર્ગે શરીરમાં બધે ફેલાય છે. આવી રીતે હૃદય કામ કરી રહ્યું છે. એક મિનિટમાં તે ૭૦થી ૯૦ વખત સકોચાય છે અને કૂલે છે.

છાતી નીચે જઠર છે. તે એક કોથળી જેવું છે. જે

જઠર અનાજ આપણે ખાઈએ છીએ તે ચવાયા પછી અન્નનળી રસ્તે જઠરમાં જાય છે.

ત્યાં જઠરમાંથી હમેશાં નીકળતો પાચક રસ ખોરાકમાં મળે છે. તે વડે ખોરાક ત્યાં પચવા લાયક થાય છે, અને જ્યારે તેવો ખોરાક તૈયાર થાય છે ત્યારે જઠરમાં રહેલા દ્વાર માર્ગે ખોરાક આંતરડામાં ઉતરે છે.

કલેબુ શરીરમાં એક મોટામાં મોટો માંસનો લોચો છે.

કલેબુ તેમાં એક પિત્તની કોથળી છે. તેમાં હમેશાં પિત્ત બને છે. તે પિત્ત આંતરડામાં ધીમે ધીમે રેડાય છે. તે આંતરડામાં ઉતરેલા ખોરાકને પચાવવામાં વધારે મદદ કરે છે.

આંતરડાં વીસ પચ્ચીસ ફૂટ એક લાંબી નળી જેવાં છે.

તેમાં ખોરાક જઠરમાંથી દાખલ થાય છે એ આંતરડા તમે શિખી ગયા છો. અહીં ખોરાકને કેટલાક ખીબ રસ મળે છે અને આખરે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક રસ

અની જાય છે. હવે આંતરડાંમાંથી પુષ્ટિકારક રસમાંનો કેટલોક ભાગ લોહી વહી જનારી નળીઓ માર્ગે ચૂસાઈ જાય છે અને તેનો કેટલોક ભાગ લોહીમાં મળી જાય છે; અને તેમાંથી કેટલોક ભાગ લોહી રૂપે હૃદયમાં જાય છે. આવી રીતે હૃદયને લોહી મળ્યાજ કરે છે અને હૃદય આખા શરીરમાં પોતાની શક્તિવડે લોહીને ફેરવ્યાજ કરે છે. ખોરાકમાંથી રહી જયલો નકામો ભાગ (કચરો) ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે.

ચોક્ખાઈ.

ચામડી, દાંત અને નખને કેવી રીતે ચોક્ખાં રાખવાં તે તમે શિખી ગયા છો. આજે તમને તે વિષે કંઈક વધારે કહીશ.

આપણી ચામડી છિદ્રોવાળી છે. એ છિદ્રો આપણે ચામડી

ચામડી ઉપર બરાબર જોઈ શકતા નથી; પણ જ્યારે આપણને પરસેવો થાય છે ત્યારે શરીરના

અંદરના ભાગમાંથી બહાર ચામડી ઉપર ભીનાશ અને કેટલીક વખતે પાણી જેવાં નાનાં ટીપાં માલૂમ પડે છે. સાહીચર તપાસો; તેના ઉપર ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રો જેવું લાગે છે તેવીજ રીતે આપણી ચામડી ઉપર પણ છિદ્રો છે.

પરસેવાને લીધે શરીર ઉપર મેલ થાય છે. પવનથી ઉડતી ધુળને લીધે, ગંદા કપડાં પહેરવાને લીધે પણ શરીર ઉપર મેલ થયાંજ કરે છે. હમેશાં શરીર ચોળીને નહાવાથી મેલ દૂર કરી શકાય છે. શરીર ચોળવામાં જે હેતુ છે. એક તો મેલ ખસી નીકળી જાય અને બીજો શરીરમાં ફરતું લોહી

પૂરતી ઝડપથી ફરે તે. કેટલાક લોક શરીરને વિશેષ ચોકખું રાખવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. તેના ઉપયોગથી આમડી મુંવાળી થાય છે. પણ દરેક ભતના સાબુમાં એવો ગુણ હોતો નથી. શિયાળામાં સાબુ જેમ અને તેમ થોડોજ વાપરવો. જો ચારંવાર વાપરીએ તો આમડી ફાટ્યા કરે છે અને તેથી તેમાં વધારે કચરો ભરાઈ જવા સંભવ રહે છે. કદાચ ખરજવું પણ શરીર ઉપર થાય છે અને તે કોઈ કોઈ વખત શરીરને બહુ દરદ કરે છે. નાહ્યા પછી શરીર ભીનું રહેવા દઈ કપડાં બદલવાં નહિ. શરીર ટુવાલ વડે સારી રીતે ઘસીને લૂછવું અને પછી કપડાં પહેરવાં. આમ વર્તવામાં આવે તો આમડી સ્વચ્છ રહે.

હાંત ચોક્ખા રાખવા બહુ જરૂરનું છે. તેના ઉપર છારી ન વળે, તે પીળા ન પડે એ માટે આપણે

હાંત તેને બરાબર ઢાંતણુ વડે ઘસવા ભેઈએ.

બાવળનું ઢાંતણુ ઐથી ઉત્તમ ગણાય છે. આવતી વખતે તેમાંથી જે તુરાશ પડતો રસ નીકળે છે તે હાંતને મજબુત અને સાફ કરે છે. લીમડો, બાવળ અને વડની મૂળીનાં ઢાંતણુ પણ સારાં ગણાય છે. કેટલાક લોક મંજન ઘસે છે. અડયાની રાખ, મટોડું, અને કોલસાની ભૂકીથી પણ હાંત ચોક્ખા રહે છે. કેટલાક ચાક અને કપૂરનું મંજન બનાવે છે. ફટકડી, કપૂર અને ગેરૂનું પણ મંજન બને છે. મીઠું ઘસવાથી પણ હાંત સાફ રહે છે. આવી રીતે ઘણા ઉપાયો છે. હાંત ઘસ્યા પછી ઓલ હુમેશાં યોગ્ય રીતે ઉતારવી.

નખની સંભાળ લેવી આપણી ફરજ છે. તેમાં મેલ ન
 ભરાય એટલા માટે પાકા નખ હુમેશાં
 નખ કાપવા જોઈએ. કાચો નખ ન કપાય તે
 ધ્યાનમાં રાખવું. પાકા નખ વધવા ન દેવા અને ગમે તે વખતે
 કાપવા નહિ, પણ નિયમિત સમયે કાપવાની ટેવ પાડવી. નખ
 મોટા હોય અને તેમાં મેલ ભરાયલો હોય અને તેવા નખવડે
 ગુમડું ખજવાળવામાં આવે તો નખમાં રહેલા મેલના તંમાં
 મળવાથી દરદ વધી જાય છે. માટે તમારે તેની ખાત્ર
 આવડેતી રાખવી.

માથા ઉપરના વાળને ચોકખા રાખવા તનારે યાદ
 રાખવું. વાળ મેલા થાય છે. મેલા વાળ
 વાળ રાખવાથી માથામાં જૂ પડે છે અને માથું
 વારંવાર ખજવાળવાથી ખોપરીને નુકશાન થાય છે. કેટલીક
 વખત મેલને લીધે માથામાં ગુમડાં થાય છે. તમારે માથું
 દિવસે એકવાર ચોળવું જોઈએ. વાળ સાફ કરવામાં કેટલાક
 માણસો અરીઠા, ચીકણું મટોડું, આમળા અને છાશનો ઉપયોગ
 કરે છે. માથું ચોળતી વખતે ચોચ રીતે ઘસીને ચોળવું કે
 જંથી મેલ નીકળી જાય. માથામાં ઘણી જૂ પડી હોય ત્યારે વાળ
 આરી રીતે ચોળ્યા બાદ કાંસડીથી ચોળતા જવું. આવી રીતે
 ચોળવાથી જૂ નીકળી જાય છે. ખોટો દૂર થાય છે અને વાળ
 ચુંવાળા થાય છે.

માથામાં સહેજ ધુપેલ, કોપરેલ કે તેલ નાખવું જરૂરનું
 છે. ખડુ ધુપેલ ન નાખવું કારણ કે તેથી ચોઢણી અગર

પહેરેલું લુગડું માથા આગળથી બગડે છે. ધુપેલ નાખ્યા પછી માથું ધીમેથી ઓળવું. લટ બાજી જવાથી માથાના વાળ ઓળતાં તૂટી જાય છે. માથું ઓળી રહ્યા પછી વાળ છુટા રાખવા નહિ, કારણ વાળ ગૂંચવાઈ જાય છે અને તે સાફ દેખાતું નથી. વાળ ગૂંચીને કેટલાંક અખોડો વાળે છે. અખોડો બહુ સખ્ત ખેંચીને બાંધવો નહિ. તેમ કરશે તો માથાના વાળ ઉતરી જશે અને માથે ટાલ પડશે.

કપડાં હમેશાં ચોક્કા પહેરવાં. જેમને મેલાં કપડાં ચોક્કાં કપડાં પહેરતાં જુઓ છો તેમને તમે આહો છો ? મેલાં કપડાં વાળી છોકરી કે છોકરા કને કોઈને બેસવું ગમે નહિ. એવાં કપડાંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે; અને તેથી ઘણી વખત ભયંકર રોગ થાય છે; માટે મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

તમે જે કપડાં પહેરો છો તે તમારા પરસેવા અને મેલને લીધે ગંદાં થાય છે; તેવાં કપડાં તમારે પાણીથી ધોઈ નાંખવાં. કેટલાક લોક કપડાંને સાબુ લગાડી ધુએ છે અને કેટલાક ચાર દિવસે ધોળીને ધોવા આપે છે. ગરીબ લોકો ધોળીને કપડાં કોઈ વખતજ ધોવા આપે છે. સાબુ લગાડીને તેઓ જાતે ધોઈ નાંખી તડકે સૂકવ્યા પછી પહેરે છે. તમારે હાથે તમારા કપડાં ધોઈ તમે પહેરો તોપણ સ્વચ્છ કપડાં દેખાય. તેવાં કપડાં જોઈને કોઈને તમારી સુગ આવતી નથી. સારાં માણસો તમને બોલાવે છે અને પાસે બેસાડવા લખવાતાં નથી.

તમે રાત્રે પથારીમાં સૂવો છો. કેટલાક પથારી ઉપર
 પથારી આદર પાથરે છે અને કેટલાક પાથરતા નથી.
 જેઓ આદર પાથરતા નથી તેમની પથારી

મેલી થાય છે. રાત્રે તાપને લીધે કોઈ કોઈ વખત પરસેવો
 થાય છે તે પથારી ચૂસે છે અને તેને લીધે મેલ વધતો જાય
 છે. પથારી દિવસે દિવસે બહુ મેલી અને વાસ ભારતી લાગે
 છે. આવી પથારીમાં રોગના જંતુઓ ભરાય છે, તેથી આપણને
 ખીમારી થવા સંભવ રહે છે.

પથારી બગડે નહિ તેટલા માટે એના ઉપર આદર
 પાથરવી બહુ સાફ છે. આદર આપણા સૂવાને લીધે મેલી તો
 થાય છે; પરંતુ, દરરોજ અગર બે ત્રણ દિવસે તે ઘોંઘાળી નાખવી
 અને પાથરવી. એમ કરવાથી પથારી મેલી થતી નથી, અને
 હુમેશાં ચોકળી રહે છે. તેમ છતાં, પથારી બે ત્રણ દિવસે તડકે
 મૂકવી કે જેથી તેમાંથી વાસ નીકળી જઈ અગર પરસેવો સૂકાઈ
 જઈ પથારી સ્વચ્છ થશે. મેલને લીધે થતા માંકડ સૂનારને
 રાત્રે હેરાન કરે છે. તેમને હુમેશાં તપાસી દૂર કરી પથારી
 તડકે નાંખવી કે જેથી સંતાઈ રહેલા માંકડો દૂર થાય અગર
 તાપથી મરણ પામે.

હવે તમે સમજ્યા હશે કે મેલ કેટલું બધું નુકસાન
 કરે છે. વાળ, ચામડી, ઢાંત, નખ, કપડાં
 મેલથી થતું નુકસાન અને પથારી મેલાં થવાથી કેટલી બધી
 હેરાનગતિ થાય છે ! મેલથી ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઈ જાય છે,
 ગુમડાં થાય છે, વાળની લટ બાઝી જાય છે, ઢાંત વાસ ભારે
 છે, નખમાં દરદ ઉભું થાય છે, કોહ લાગે છે, કપડાં દુર્ગંધ

મારે છે, પથારીમાં જંતુઓ ઘર કરેછે અને કેટલીક વખતે ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થઈ કેટલાંક માણસોને મરણ પમાડે છે.

સારાં માણસો મેલ કદી થવા હેતાં નથી અને મેલ થાય છે કે તરત તેને દૂર કરવા મહેનત કરે છે. સારાં માણસો મેલાં માણસોથી દૂર રહે છે.

મેલ માણસનો ભયંકર દુશ્મન છે, તે ધીમે ધીમે એકઠો થઈ માણસને બહુ નુકસાન કરે છે. તેથી દરેક છોકરા છોકરીએ મેલ માલૂમ પડે કે તરત તેને દૂર કરવા ચૂકવું નહિ.

ઘર પણ હુમેશાં ચોક્કસું રાખવું. ઘરના જે ઓરડામાં દાખલ થઈએ તે તદ્દન સાફ અને સ્વચ્છ ઓરડો ચોક્કસો નેઈએ. ઓરડામાં એકજ જગ્યાએ બધો રાખવાની રીત. સામન ગોઠવવો નહિ. તેમ કરવાથી ઓરડામાં એક મોટો ઢગલો દેખાય તે બહુ ખોટું લાગે. ઓરડામાં બધી વસ્તુઓ ચોક્કસ રીતે સફાઈથી ગોઠવવી. ગોઠવણ એવી રાખવી કે દરેક વસ્તુવાળી જગ્યા સાવચળીથી દરરોજ સાફ થઈ શકે. થોડે થોડે છેટે સામન ગોઠવ્યો હોય તો સાફ કરતાં ફાવે. ઓરડાના ખૂણાઓથી થોડે અંતરેથી ચીજો મૂકવી. ખૂણાઓ હુમેશાં સાફ રાખવા. મોટી પેટીઓ પગવાળી ન હોય તો પાટલાઓ ઉપર મૂકવી કે જેથી તેમની નીચે રહેલો કચરો વાળી શકાય. દરરોજ ઓરડો સહવાર સાંજ સાફ કરવો નેઈએ.

ખિચોળીય સામન મૂક્યો તો ત્યાં કચરો એકઠો થશે. રીંછી, કાનખતુરા, કચરો વગેરે ત્યાં ભરાઈ રહે છે અને વખતે રહેનારને ડાંખ દેછે.

ઔરકાને છત હોય તો તે પણ સાત સાત દિવસે વાંસ
આથે સાવરણી ખાંધી સાફ કરવી. તેમ કરવાથી બળાં બાઝશે
નહિ. જો છતને બદલે છાપડું હોય તો દર ચાર દિવસે તેને
અંદરથી સાફ રાખવું. આવી રીતે સાફ રાખવાથી તેમાં બળાં
બાઝતાં નથી અને જંતુઓ તેમજ ડાંખે એવાં નાનાં પ્રાણીઓ
ભરાઈ રહેતાં નથી.

આવી રીતે ઔરકો સાફ રાખશે, તો તમને પહેલું તો
ત્યાં ખેમવું ગમશે; ખીલું, દરરોજ થોડી મહેનતે ઔરકો
સ્વચ્છ રહેશે; ત્રીલું, જંતુઓનો ત્રાસ લાગશે નહિ; ચોથું,
કચરો એકઠો થશે નહિ; પાંચમું, દુર્ગંધ મારશે નહિ; છઠ્ઠું,
ખીમાર પડવાનો સંભવ ઓછો રહેશે; અને સાતમું, તંદુરસ્તી
આવવી શકાશે.

ખોરાક.

ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. બધી જાતના ખોરાક
તેવા નથી. તેના બે પ્રકાર છે. (૧) આપણને તંદુરસ્ત બનાવે એ
ખોરાક મારો ગણાય છે. (૨) જે ખોરાક ખાધાથી આપણને
ખીમારી આવે તે નડે તેવો ખોરાક ગણાય છે. સાધારણ રીતે
નડે તેવો ખોરાક નીચે મુજબનો ગણાય છે.—

- (અ) કાચો ખોરાક.
- (બ) બળી ગયેલો ખોરાક.
- (ક) કોઢી ગયેલો ખોરાક.
- (ડ) બહુ વાશી ખોરાક.
- (ફ) ભારે ખોરાક.

પહેલી ચાર ભતનો ખોરાક નડ્યા વગર રહેતોજ નથી. એથી જરૂર બગડે છે અને આખરે રોગ ઉભો થાય છે. છેલ્લી ભતનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પચે તેટલો લીધો હોય તો નુકસાન કરતો નથી. વધારે લઈ અપચો થવાથી ખીમારી લાવે છે.

ફળ ઘણી ભતનાં હોય છે. જેવાં કે, કમરખ, કેળાં, નારંગી, સફરજન, ચિકુ, કેરી, લીંબુ, બાંબુ, જમરૂખ, દ્રાક્ષ, દાડેમ વગેરે. આ બધાં ફળો કાચાં ખાવામાં આવે તો શરીરને નુકસાન કરે છે. યોગ્ય રીતે પાકેલાં ફળ ખાઈએ તો શરીરને ફાયદો કરે છે.

નાની છોકરીઓ અને છોકરાઓને કાચાં ખાટાં ફળ ખાવાં ગમે છે, અને તેઓ આખરે માંદાં કાચાં અથવા બગ પડે છે. તેથી તમારે કાચાં ફળ કદી ખાવાં કેલાં ફળ. નહિ, તેમ કોઈને ખાવાં પણ દેવાં નહિ. પાકાં ફળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તે હૃદમાં રહી ખાવાથી શરીરને શુષ્ક કરે છે. ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ કે જે કોહવાવાની તૈયારીમાં છે તે ખાવાથી હેરાન થવાય છે. તેવાં ફળમાં જંતુઓ હોય છે જે આપણા જરૂરમાં જઈ નુકસાન કરે છે. કેટલીક વખત તમે ખોર, જમરૂખ, બાંબુ વગેરે ફળમાં યેળો બુઓ છો. એવાં ખીજાં ઘણાં જંતુઓ વધારે પાકી ગયેલાં ફળમાંથી નીકળે છે. માટે એવાં ફળ તમારે કદી વેચાતાં લેવાં અગર લાવવાં નહિ.

ઉતાવળથી ખાવામાં રહેલું જોખમ.

જ્યારે તમે ખાવા બેસો ત્યારે ઉતાવળે ખાવું નહિ. જે માણસો ઉતાવળે ખાય છે તેમને અસાબર પચતું નથી. પહેલા

ચહેલાં જ્યારે તમે મ્હોંમાં કોળીયો મૂકો ત્યારે દાંતનો ઉપ-
યોગ બરાબર કરજો. દાંતથી તે ખોરાક સારી રીતે ચાવવો.
જેમ પાતળો લાહી જેવો ખોરાક તમારા મ્હોંમાં થૂંકને લીધે
થશે તેમ તમને ફાયદો થશે. જ્યારે લાહી જેવો થયલો
ખોરાક મીઠો લાગે ત્યારે મ્હોંમાંથી તેને ગળે ઉતારી દેવો.
એવો ખોરાક પેટમાં પચવાને અઘરો પડતો નથી. જો તમે
ખોરાક થોડો ચાવી નાના નાના કકડાવાળો ગળી જશો તો
તમારા જઠરને તમે ગળેલા કકડાનો ઝીણો લાહી જેવો ખોરાક
ખનાવવો પડશે. જે કામ દાંતે કરવું જોઈતું હતું તે હવે
પેટને કરવું પડે. પગનું બધું કામ કંઈ હાથથી થઈ શકે
નહિજ. તેવીજ રીતે દાંતનું જે કામ હોય છે તે કંઈ પેટથી
બરાબર રીતે થઈ શકે નહિ. જ્યારે જઠરથી તે ગળી ગયેલા
કકડાનો મેદો થતો નથી ત્યારે તેમાં ચૂંક મારે છે. કદાચ
ઉલટી પણ થાય. માટે, ખોરાક હમેશાં મ્હોંમાં બરાબર ચાવીને
ખાવો. જમતી વખતે ઉતાવળ બિલકુલ કરવી નહિ.

આપણે યાદ રાખવું કે ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધારે
ખાવો નહિ. થોડું થોડું દિવસમાં ત્રણ
હદ ઉપરાંત ખાવામાં વાર આવું એ સારું છે પણ એકી વખતે
રહેલું જોખમ. ઘણું ખાઈ લેવું એ તો નુકસાન કર્યા
વગર રહે નહિ. કેટલાંક છોકરાં જમવા બેસે છે ત્યારે
પોતે પચાવી શકે તેથી પણ વધારે ખાય છે. જમ્યા
પછી પેટ તસતસે છે, બહુ ખેંચાય છે અને તેમને એટલી
બધી અકળામણ થાય છે કે તરત ઉલટી કરી નાંખે છે.
આટલું બધું કદીયે ન ખાવું. હમેશાં પચે એટલો ખોરાક લેવો.

સાડું જમવાનું હોય ત્યારે પણ રીતસર ખોરાક લેવો. નિયમિત રીતે અમુક પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી.

હું ઉપરાંત ખાશો તો ખીમાર પડશે. તમારા માખાપને તમે હેરાન કરશો. તે બિચારા ડાકટરને તો ખોલાવશેજ, પણ તમારી આવી ભૂલથી તમે હેરાન થાઓ છો, અને કોઈ વખતે ભયંકર રોગના તમે ભોગ થઈ પડો તો મરણ પામે છો. આવા નોખમમાંથી બચવા માટે બધાએ પોતાથી પચાવાય તેટલો ખોરાક ખાવો અને તે પણ સારી રીતે ચાવીને.

પીવાની વસ્તુઓ.

પીવામાં હમેશાં ચોકખું પાણી વાપરવું જોઈએ. ચોકખું

પાણી એટલે જે વાસ ન મારે, જેમાં કચરો પાણી ન હોય, જેની નીચે કચરો ઠરેલો પણ ન

દેખાય અને જેને રંગ ન હોય તે પાણી. ચોકખા પાણીમાં સ્વાદ પણ હોતો નથી. જે પાણી નરી આંખે સ્વચ્છ દેખાય પણ દુર્ગંધ મારે તે સ્વચ્છ ગણી ન લેવાય. તેવું પાણી પીવાથી રોગ થાય. જે પાણીનો સ્વાદ મીઠો, ખારો કે તુરો લાગે તે પાણી પીવામાં નહિ વાપરવું. કચરાવાળું તો પાણી પીવાયજ નહિ. પાણી ગાળીને ભરી રાખવું. તે બરાબર ઢાંકવું કે તેમાં કચરો કે ધુળની રજકણો પડે નહિ.

જેમ ચોકખું પાણી પીવાની જરૂર છે તેમજ દૂધ પણ

ચોકખું પીવું જોઈએ. તરતનું તાજું દોહેલું ચોકખું દૂધ. દૂધ પીવું એ ફાયદો કરે છે. તેમાં પણ

આંચળના વાળ અને મેલ ભળી જવા સંભવ છે. ઉપરાંત બહારના કેટલાક જંતુઓ પણ તેમાં પ્રવેશ કરે છે. દૂધ

ચોકખું કરવા આપણે તેને ગરમ કરવું જોઈએ. ઉકળે તેટલું ગરમ કરવું કે જેથી અંદરનાં જંતુઓનો નાશ થાય. દૂધને પણ ગાળી નાંખવું. તેથી અંદર રહેલો ક્યારો દૂર થઈ જશે. વાસ મારતું દૂધ પીવું નહિ. તેમજ વાશી દૂધ પીવામાં વાપરવું યોગ્ય નથી. ચોકખું દૂધ પીવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. કેટલીક વખત દૂધ વેચનાર દૂધમાં પાણી રેડી વેચે છે. એવું દૂધ પુષ્ટિકારક નિવડતું નથી.

પીવાના પાણીનાં વાસણની સંભાળ.

પાણી અગર કંઈ પણ વસ્તુ પીવી હોય તો તે સ્વચ્છ અને ચોકખા વાસણમાં રાખવી. પાણી ગાગર, ઘડો, ગોળી વગેરેમાં આપણે ભરી રાખીએ છીએ. હવે જે ગોળીમાં હમેશાં પીવાનું પાણી ગાળતાં હોઈએ તેની સંભાળ રાખવી જરૂરનું છે. દરરોજ નવું પાણી તેમાં ગાળતી વખતે તેને અંદરથી અને બહારથી સાફ ધોઈ નાંખવી જોઈએ. તેમ નહિ કરીએ તો થોડાજ દિવસમાં ગોળીની અંદર, તળીએ તેમજ આજુ બાજુ હાથ લગાડશે તો ચીકાશવાળો મેલ બાજેલો લાગશે. તે મેલ ત્યાં રહેવાથી શરીરને નુકસાન કરે તેવાં જંતુઓ પેદા કરે છે. આ કારણને લીધે ગોળી અંદરથી તો ખાસ કરીને અને બહારથી બરાબર ચોકખી રાખવી. દર ચાર દિવસે તેને ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખવાનો રિવાજ બહુ સારો છે.

જેમ ગોળીને સાફ રાખવાની જરૂર છે તેમ ખીબાં વાસણો કે જેમાં પીવાનું અગર ગાળેલું પાણી ભરી રાખવામાં આવ્યું હોય તેમને પણ સાફ રાખવાં જોઈએ. તેમને માંજવાં જોઈએ અને ત્યારબાદ બરાબર ધોઈ નાંખવાં.

દર્શન ૩. (ચોથા ધોરણ માટે.)

હવા.

ફેફસાં અને તેમનો ઉપયોગ.

ફેફસાં વિષે તમે થોડું ત્રીજા ધોરણમાં શિખી ગયાં છો. તમે વાદળી તો જોઈ હશે. ફેફસાં લગભગ તેના જેવાં છે. વાદળીમાં જેમ બહારથી છિદ્રો દેખાય છે તેમ ફેફસાંમાં પણ હોય છે. વાદળીનાં છિદ્રોમાં પાણી ભરાય છે તેજ પ્રમાણે ફેફસાંનાં છિદ્રોમાં હવા જાય છે. ફેફસાંનાં છિદ્રોની સાથે લોહીથી ભરેલી ઝીણી નળીઓ જોડાયેલી હોય છે. તે નળીઓને નસકોરા માર્ગે હવા લાગે છે; એટલે, તેમાં ફરતાં લોહીમાં હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ મળી જાય છે. લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે અને નળીના બગડેલા લોહીમાંથી અસ્વચ્છ વાયુ છિદ્રો વાટે નસકોરામાં થઈ બહાર જાય છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા હરઘડીયે ચાલુ રહે છે. એક નસકોરામાંથી હવા જાય છે અને બીજા નસકોરા વાટે કાર્બોનિક ઑસિડ ગ્યાસ (એક જાતનો ખરાબ વાયુ) બહાર નીકળી જાય છે. ફેફસાં લોહી ચોકખું બનાવવાનું કામ કેવી રીતે કરે છે તે ઉપરની હકીકતથી સમજાયું તો હશે. જેમ ચોકખી હવામાં વધુ હરીએ ફરીએ તેમ ફેફસાંમાં ચોકખી હવા ભરાઈ લોહીને સ્વચ્છ કરતી જાય છે.

આપણા ઘરમાં હવા દરેક જગ્યાએ છે. હવાની આવજા
 આપોઆપ થયા કરે છે. પવન વાવાથી પણ
 હવાની આવજા હવા આમતેમ હડસેલાયા કરે છે. ઘરમાં
 પણ બહારની સ્વચ્છ હવા આવે છે. ઘરમાં રહેલી હવા નસકોરાં
 વાટે બહાર કાઢેલા કારબોનિક ઍસિડ આસને લીધે બગડવા
 અંભવ હોય છે. એ અસ્વચ્છ વાયુ દરેક પળે ઘરમાં આવતી
 તાજી હવાને લીધે આપણા ઉપર કંઈ અસર કરી શકતો નથી.
 ઉપરાંત, એ આસ દિવસે ઝાડપાનને બહુ ઉપયોગી હોવાથી
 હવામાં મોટા જગ્યામાં એકઠો થઈ શકતો નથી. જો હવાની
 આવજા ન થાય તો ઘરમાં રહેનાર માણસને ઘણું નુકસાન
 થાય. બારીઓ બારણાં બંધ કરી હવાની આવજા અટકાવો તો
 જ્યારે તમે પાછા થોડો વખત પછી ઉઘાડો ત્યારે તેમાં ઘેસ-
 ચઢી હવા શ્વાસમાં લેવી પસંદ પડતી નથી. એ હવા કારબોનિક
 ઍસિડ આસથી ભરેલી છે એટલું એમાં લાંબો વખત કોઈ
 માણસ રહે તો મરણ પામે અને શ્વાસમાં થોડો સમય પણ
 તે લે તો રોગ લાગુ પડે. આથીજ બંધ કરેલા ઘરમાં બારણાં
 ઉઘાડતાંની સાથે એકદમ જવું નહિ. તેમાંથી હવા બહાર નીકળી
 જાય એટલા માટે પાંચ સાત મિનિટ બહાર થોભવું અને પછીજ
 અંદર જવું. ઘરમાં બારીબારણાં હવાની આવજા માટેજ છે
 માટે તેમને યોગ્ય રીતે ઉઘાડાં રાખી ઘરમાં છૂટથી હવા આવવા
 અને જવા દેવી.

સૂવાના ઓરડામાં બધાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં નહિ.
 જો તેમ નહિ કરશો, તો ઓરડાની હવા તાજી હવા નહિ
 આવવાને લીધે તેમજ નાક વાટે કારબોનિક ઍસિડ આસ બહાર

નીકળવાને લીધે હાનિકર્તા થશે. રાતે સૂતી વખતે બધાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં એ પણ અયોગ્ય છે. તેથી શરીરને શરદી થાય છે. શરીર ઉપર સીધો પવન આવે એવી રીતની પથારી પાથરવી નહિ. એકાદ બે બારી હમેશાં ઉઘાડી રાખવી કે જેથી હવાની આવજા રાત્રે પણ તે ઓરડામાં સારી રીતે થઈ શકે.

સૂતી વખતે માથે ઓઢીને સૂવું એ નુકસાન કરે છે. માથા સુધી ઓઢવાને લીધે તાજી હવા શ્વાસમાં જઈ શકતી નથી. પણ ઉલટી. જે ખરાબ હવા નસકોરાં વડે બહાર નીકળે છે તેજ પાછી શ્વાસમાં જાય છે. આવી અશુદ્ધ હવાનાં ઘણાં જોખમો છે.

(૧) માથું ઢુઝે છે; (૨) સહવારે ઉઠીએ ત્યારે આખે શરીરે બેચેની લાગે છે; (૩) ઊંઘ્યાથી આરામ અશુદ્ધ હવાનાં મળવો જોઈએ તે આરામ ખરાબ હવામાં જોખમો. સૂવાથી મળી શકતો નથી; (૪) કારબોનિક ઍસિડ વ્યાસ હવામાં વધુ થઈ જવાથી રોગ પેદા થાય છે; (૫) ખમાય તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં તે વ્યાસ ત્યાં એકઠો થાય તો કદાચ ગુંગળાઈ મરી જવાય છે.

આવાં જોખમમાંથી બચવાને સાડૂ માથે મ્હોંઢે ઓઢીને સૂવું નહિ. માથા સુધી ઓઢવું હોય તો નાક તો બહાર રાખવું. ઓરડો બંધ રાખીને સૂવાથી પણ અશુદ્ધ હવાનાં જોખમો માથે લેવાં પડે છે. તેના ખરાબ પરિણામમાં સપડાઈ ન જવાય માટે શુદ્ધ હવાની આવજા ઘરમાં તેમજ સૂવાના ઓરડામાં થાય તેની ખાસ સાવચેતી રાખવી.

પાણી.

પીવાના ચોકખાં પાણી વિષે તમને આગળ શિખવવામાં આવ્યું છે. જે પાણી વાસ ન મારે, કચરા વગરનું હોય, અને સ્વાદ રહિત હોય તે ચોકખું પાણી કહેવાય. હવે તે વિષે વધુ કહેવા માગું છું.

આપણને પાણી કુવા, તળાવ, ટાંકાં, વાવ, ખાડી, અને નદીઓમાંથી મળે છે. કેટલીક વખતે ઝરણુ-પાણી અશુદ્ધ માંથી પણ મળે છે. આ પાણી ચોકખું થવાનાં કારણો. હોય છે એમ હમેશાં બનતું નથી. કુવા..

તળાવ, ટાંકાં અને નદીના પાણીમાં પણ મેલ હોય છે. જે કુવાનું પાણી ચોકખું હોય તેના થાગા આગળ કપડાં ધોવામાં આવે, વાસણ માંજવામાં આવે તો તે બધા કચરા અને મેલ કુવાના પાણીમાં જઈ પાણી બગાડે છે. તળાવ તથા નદીનું પણ પાણી તેવીજ રીતે બગડે છે. ઘેર નહાતાં હોય. કપડાં ધોવાતાં હોય, લોકો નહાતાં હોય તેવી જગ્યાએથી પીવાને માટે પાણી લેવું નહિ. વળી કુવા, વાવ, તળાવ આગળ ઝાડો હોય છે ત્યારે તેમનાં પાંદડાં ખરી આ જળાશયોના પાણીમાં પડે છે; તેથી, તેમાં કોહવાણુ થાય છે અને અતે પાણી વિકારવાળું બની રહે છે, આવું પાણી લીધ અને શેવાળને લીધે અસ્વચ્છ થઈ રહે છે.

નદી તેમજ તળાવના પાણીમાં ખીજે ઘણું મેલ ભળે છે. તેમની નજીકમાં લોકો દિશાએ (ઝાડે ફરવા) બાય છે. ચોમાસામાં એ બધું પાણીમાં ખેંચાઈ આવે છે અને પાણી બગાડે છે. મૃત મનુષ્યો બાળીને થયેલી રાખ નદીના પાણીમાં

નાંખી દેવામાં આવે છે તે પણ પાણી અશુદ્ધ કરે છે. જનવં તેમાં પાણી પીવા આવે છે અને ત્યાંજ મગમૂત્ર કરી પાણી વિકારવાળું બનાવે છે. આવી ઘણી રીતે પાણી જળાશયોગ રોગકર્તા થાય છે. આવાં પાણી પીવાથી મરડો, અતિસાર ખસ, ખરજવાં, દાદર અને તાવ લાગુ પડે છે.

કુવા અને વાવ સ્વચ્છ રાખવાં એ આપણી ફરજ છે. તેમાં પાણી કોઈ રીતે બગડે નહિ તે માટે બ શુદ્ધ પાણી રાખવાસે ઝાડ વગેરે ઉગાડવાં નહિ, તેમજ વાના ઉપાયો. તે ઉપર ઝાડ ઝડુમી રહેવાં ન જોઈએ કુવાના થાળા ઉપર કપડાં ધોઈ કે વાસણ માંજીને ગંદવા થવા દેવો નહિ. ચામડીના રોગવાળા માણસના હાથ પણ ત્યાં ધોવડાવવા નહિ. ત્યાં નહાવું નહિ. તેની આસપાસ શ્વાલ જગ્યામાં છે અને રેતી નાંખવી. તેની બહુ પડોશમાં પિશાબાનાં કે જાજર કે ગટરો ન હોવી જોઈએ. તેમાં એકો થયેલો કચરો થોડે થોડે વરસે ગળાવી નાંખવો.

તળાવની પડોશમાં દિશાએ જવું નહિ. જે તળાવ પાણી લોકોના પીવામાં વપરાતું હોય તેમાં ઢોર વગેરેને પાલન પાવું. તેમાં કપડાં ધોવાંજ નહિ. તળાવનું પાણી બને તં સુધી પીવા માટે ન વાપરવું; કારણ, તેમાં પાણી ઘણું કારણો દ્વીધે બગડવાનો સંભવ રહે છે. ઉપરાંત, પાણી સ્થિર રહે એટલે મગ વગેરે તેમાંજ રહી ઠરી જાય છે.

નદીનું પાણી બનતા લગી એકથું રહી શકે છે. તેમજ મોટી નદીમાં ખાસ કરીને. કારણ કે, જે બગાડો નદીમાં થાય

હોય છે તે વહેતા પાણીને લીધે ઘસડાઈ જઈ કિનારે ઠરી જાય છે અને અંદરનું પાણી નિર્મળ બની રહે છે. નાની નદીઓમાં પાણી ખગડવાનો સંભવ રહે છે. જ્યાં હેઠાણનો ભાગ હોય ત્યાં ઢોરને પાણી પાવું અને ત્યાં કપડાં ધોવાં માટે નક્કી કરવું. નદીનો ઉપલાણ અગર ઉપર વાસનો ભાગ હોય ત્યાંથી પીવાનું પાણી વાપરવું. ત્યાં કોઈને ગંદકી કરવા દેવી નહિ.

ઘરમાં ભરી રાખેલું પાણી ગંદું થવા સંભવ છે. જેઓ બેઠરકાર હોય છે તેઓ પોતાના ઘરમાં ભરી રાખેલા પાણીની કાળજી લેતા નથી. ઘરમાં આપણે બેડાં, ગોળી અને ટાંકલીઓમાં પાણી ભરી રાખીએ છીએ. બેડાં અને ગોળી ખરાબર સાફ કર્યા વગર પાણી ભરી રાખવામાં વાપરીએ તો પાણી મલીન થાય છે. હુમેશાં ધાતુનાં વાસણો માંજીને ખરાબર ધોઈને પાણી ભરવામાં વાપરવાં. તેમને દરરોજ બહાર તેમજ અંદરના ભાગથી ધ્યાનપૂર્વક સાફ કરવાં. પાણી ભર્યા પછી વાસણો ઉઘાડાં રાખવાં નહિ. ઉઘાડાં રાખીએ તો કચરો પડે. વાશી અને તાબું પાણી એકઠું કરવું નહિ.

જે ઘરોમાં ટાંકલીઓ છે તેને ખરાબર અંદરના ભાગે સાફ કરી, પાણી ભરી રાખવું. તેમાં પણ વાશી અને તાબું પાણી એકઠું થવા ન દેવું. દરરોજ વપરાશ પછી ટાંકલી ફરી ભરવી. અંદર પાણી રહ્યું હોય અને તેમાં વધુ પાણી દરરોજ રેડયા કરીએ તો તેમાં પોરા (જંતુઓ) પડે છે જે આપણને નુકસાન કરે છે.

અશુદ્ધ પાણીને શુદ્ધ કરવાની જુદી જુદી રીત છે. (૧) ફક્ત કચરાવાળું હોય તો તેને બડા કકડાથી પાણી શુદ્ધ કરે- ગાળીને સાફ કરી શકાય છે. (૨) કેટલીક વાની રીત. વખતે પાણી નીચે પ્રમાણે સાફ કરવું પડે છે. એક માટીની ગાગરને તળીએ થોડાં બારીક છિદ્રો પાડી તેમાં કોલસા અને રેતી તે અડધી ભરાય ત્યાં મુધી રાખવાં. એક ખીજી ગાગરમાં પાણી લેવું અને તેની નીચે એક બારીક વેહુ રાખી તેને કોલસા અને રેતીવાળી ગાગરપર મૂકવી અને એક ત્રીજી ખાલી ગાગર છેક નીચે બેઠક ઉપર ગોઠવવી. ઉપલી ગાગરનું પાણી બારીક છિદ્રમાં થઈ વચલી ગાગરમાં જશે અને ત્યાં રેતી કોલસાની મદદથી સ્વચ્છ થઈ નીચલી ગાગરમાં ટપકશે. તે પાણી પીવા લાયક બનશે. આ રીતે સાફ કરવા કેટલાક લોકડાની થોડી બનાવી વાપરે છે. બે ગાગર ઉપર ઢાંકણ રાખે તો ઢાંકણમાં પણ છિદ્રો પાડવા કે જેથી પાણી નીચેની બે ગાગરમાં ટપકી શકે.. (૩) અશુદ્ધ પાણીને ગરમ કરી શકાય છે. એથી તેમાં રહેલાં જંતુઓ નાશ પામે છે. (૪) આઠશેર મેલાં પાણીમાં એક રૂપિયાભાર ફટકડી નાંખવાથી સ્વચ્છ પાણી ઉપર રહી કચરા નીચે ઠરી જાય છે.

પાણીનો ઉપયોગ.

પાણીનો ઉપયોગ જેમ પીવામાં કરીએ છીએ તેમજ ઘણી વસ્તુઓ ચોક્ખી કરવામાં પણ કરીએ છીએ.

પહેલું તો આપણું શરીર આપણે પાણી વડેજ ચોક્ખું રાખીએ છીએ. તે વડે આંખો ધોઈએ છીએ. મોં સાફ કરીએ છીએ, અને આખું શરીર દરેક પ્રકારે સાફ રાખી શકીએ છીએ.

ખીજી, શરીર ઉપર પહેરવાનાં કપડાં આપણે તે વડે ચોકખાં રાખી શકીએ છીએ. આપણે કપડાં ઘેર ધોઈએ કે ધોખીને ત્યાં ધોવા આપીએ તો પણ પાણી સિવાય તે કોઈ જગ્યાએ સાફ નજ થાય.

ત્રીજી, શરીરને પોષણ આપી વધારનાર ખોરાક છે. ખોરાક નૈયાર કરવા વાસણોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. એમને હુમેશાં પાણી વડેજ સ્વચ્છ રાખી શકાય છે.

ચોથું, ઘરમાં ચોકડી, બજાર અને રસોડામાં થતી ગંદકી એના પુષ્કળ ઉપયોગથીજ દૂર કરી શકાય છે.

પાંચમું, શહેરોમાં ગટરો અને કેટલાક રસ્તા પાણી વડેજ સ્વચ્છ રહી શકે છે.

ખોરાક.

ખોરાક જીદી જીદી બતનો હોઈ શકે છે. તે દેશ અને લોકોના રીત રિવાજ ઉપર વિશેષ આધાર ખોરાકની જાન રાખે છે. કેટલાક લોક માંસાહારી છે એટલે માંસ વગેરેનો મોટે ભાગે ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરે છે. કેટલાક શાકાહારી છે. શાકાહારી અનાજ અને શાકભાજી નો મોટે ભાગે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

જેઓ અનાજ અને શાકભાજી ઉપર નિર્વાહ ચલાવે છે તેઓએ તેમની બત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. કેટલાક ફક્ત ખીચડી અને શાક ખાઈ ચલાવે છે, તો કેટલાક રોટલા અને છાશ આઈને પોતાનું જીવન ચલાવે છે. કેટલાક દાળ, ભાત, શાક, રોટી હુમેશાં લે છે. કેટલાક શ્રીમંત વર્ગના ગૃહ-

સ્થાના ઘરમાં કંઈ કંઈ મિષ્ટાન્ન, જેવાં કે, ગિરંજ, શીરો, કંસાર, લાડુ વગેરે ખોરાકમાં વપરાય છે.

કેટલાક ખોરાક ભારે હોય છે અને કેટલાક હલકા હોય છે. ભારે ખોરાક પચવો મુશ્કેલ છે અગર ઘણે લાંબે વખતે પચી શકે છે. હલકો ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે છે. ભારે ખોરાકમાં ઘી અને ખાંડનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શીરો, પૂરી, ગિરંજ, લાડુ, પકવાન, જલેબી, પૂરણપોળી, આમુદી, શિખંડ, દૂધપાક; ઉપરાંત, તેલમાં તળેલી કેટલીક વસ્તુઓ, જેવાં કે ભજ્યાં, ખમણ ઢાકલાં વગેરે ભારે ખોરાક ગણાય.

હલકો ખોરાક જેવો કે રોટલા, છાશ, ખીચડી અને કઢી; દાળ, ભાત, રોટલી અને શાક; રીતસર નિયમિત રીતે લેવામાં આવે તો જલદી પચી જાય છે.

હમેશાં હલકો ખોરાક પસંદ કરવો. તેથી રોગ થતો નથી અને શરીર મજબુત રહે છે.

હરેક જાતનો ખોરાક માણસને ઉપયોગી છે. દેશનાં હવા પાણી ઉપર તે મુખ્યત્વે આધાર રાખે છે.

ઉપયોગિતા

કોઈ પણ માણસ પોતાને માફક આવતા ખોરાકનો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે તો તે તંદુરસ્ત રહે છે. કેટલાક માણસો જેને ખેસી રહી કામ કરવાનું હોય છે તેને થોડો ખોરાક ભેઈએ છે, અને જેઓને હરવા કરવાનું અગર તો મજુરી કરી કામ કરવાનું હોય છે તેમને ખોરાક વધારે ભેઈએ છે. સૌએ પોતાને ડૂંચે અને પચે એટલો ખોરાક લેવા ટેવ પાડવી.

ખોરાક પકાવવાને વાસણોની જરૂર છે. તે વાસણો હમેશાં સણોની સફાઈ ચોકખાં રાખવાં. ખોરાક વપરાઈ ગયા પછી વાસણો માત્ર પાણીથી ધોઈને દૂર મૂકવાં નહિ. સ્ત્રીવટે ધોવાથીજ તે કંઈ સાફ થતાં નથી. તેમાં ચીકાશ રહી ય છે. માટે વાસણોને પાણી અને માટી મેળવીને સારી રીતે જ નાખવાં; પછી ચોકખા પાણીથી બે દિવસ વીછળવાં ટલે કંઈ પશુ કચરો કે ચીકાશ રહેશે નહિ અને ફરી રસોઈમાં પરવાં લાયક થશે.

ખોરાક તૈયાર થયા બાદ તેને બરાબર સાચવવો જોઈએ. ખાટી વસ્તુ હોય તેને કાચના અગર :રાકની સાચવણી. કલાઈ લીધેલાં વાસણમાં રાખવી. તેમ નહિ કરીએ તો તેમાં કાટ ચઢે છે અને ખાવાની તુ જેરી બને છે. ખાંડ કે ગોળથી બનેલી ખોરાકની ચીજો ઉપર પ્રી, મંકોડા ચઢે છે. માટે, જે વાસણમાં એવો ખોરાક હોય તેને વેલ બહારની બાબુએથી ચોપડવું. દરેક ખોરાકને ઢાંકી દેવો. તેમ નહિ કરશો તો તે ઉપર માખીઓ બણબણશે. એ ખીઓ ગમે તે જગ્યાએ જાય છે, બેસે છે અને રોગનાં તુઓ બહારથી ઉપાડી લાવે છે. તે આપણા ખોરાક ઉપર સે છે ત્યારે જંતુઓ ખોરાકને વળગી રહે છે અને તે ખોરાક વાથી ખાનારને રોગ થાય છે. કાગળીડ જેવો ભયંકર રોગ ખીઓના ચેપ લાવવાથીજ થાય છે. માણસોની સહેજ :રકારીને લીધે અસંખ્ય માણસો તેવા રોગમાં સપડાઈ જાય આવા ગ્રામમાંથી બચવા ખોરાકની જરૂરો ટાંકી રાખવી. ખોરાક ઢાંકવાથી બગડી જાય તેને પતરાંની બળીવાળાં

લંડાસીઆમાં મૂકવાની ગોઠવણ રાખવી. તેથી, અંદર હવા જશે. અને ખોરાક પુગાઈ જશે નહિ.

કેટલીક જાતનો ખોરાક લાંબો વખત સારો રહી શકતો નથી. તેવો ખોરાક રાખી મૂકવો પડે તેટલો બધો કરવો નહિ. રૂતુના પ્રમાણમાં ખોરાક સારો રહેવાનો અગર બગડી જવાનો સંભવ છે. જે દાળ, શાકભાજી સહવારમાં રાંધેલાં શિયાળામાં સાંજે બગડતા નથી તે ઉનાળામાં સાંજે બગડી જાય છે. ત્રીસી સરસ ઉપાય તો એ છે કે રાંધેલું કોઈ પણ જાતનું ધાન્ય સાંજને માટે બચે એમ કરવું નહિ. સાંજે બધું તાલું તૈયાર કરી લેવું. બચે તો પણ સાંજ સુધીમાં તે બગડેલું માલૂમ પડે કે તરત ફેંકી દેવું. જે જાતનો ખોરાક થોડા દિવસ સુધી ગમે તે રૂતુમાં સારો રહે છે તે પણ જરાયે ખેત્વાદ લાગે અગર પુગાઈ ગયેલો માલૂમ પડે કે જમીનમાં દાટી દેવો.

આપણે જે પકવેલો અગર રાંધેલો ખોરાક ખાઈએ છીએ પાચનક્રિયા.

તેના ઉપર શરીરમાં તેને લોહીના રૂપમાં ફેરવવાને જે ક્રિયા ચાલી રહી છે તે પાચન ક્રિયા કહેવાય છે. ખરૂં જોતાં, એ પાચનક્રિયા આપણા રાંધેલા ખોરાકને જરૂર અને આંતરડાંમાં ફેરવતી રીતે ફરી રાંધે છે. ખોરાકને મોંમાં દાંત વડે ચાવીચાવીને ભૂકા જેવો કરવો. તેમ કરતાં મોંમાં રહેલો થૂંકનો જથ્થો તેમાં ધીમેધીમે મળી તેનો લાહી જેવો ચીકણો પદાર્થ બનાવે છે. તે અન્નનળીને રસ્તે જરૂરમાં ઉતરે છે. જીભ ખોરાકને મોંમાં આમ તેમ હલાવી લાહી જેવો ચીકણો પદાર્થ થતાં અન્નનળી તરફ ધકેલે છે.

હવે જઠરમાં તેની સાથે જઠરરસ મળે છે તે તમે ચિખી ગયા છો. ત્યાંથી ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે; પણ આંતરડાંમાં ઉતરતાંજ કલેબમાંની પિત્તની કાથળીમાંથી તેમાં પિત્ત રેડાય છે. ખોરાક પિત્ત સાથે મળવાથી ત્યાં વિશેષ પચવા લાયક બને છે. ત્યાંથી આંતરડાંમાં જુદા જુદા રસોની મદદે તેનું અસલ રૂપ એક પુષ્ટિકારક રસમાં બદલાઈ જાય છે. આ રસને કેટલોક ભાગ શીરાઓ ચૂસી લે છે અને ફરતાં લોહીમાં મેળવી દેછે; અને કેટલોક ભાગ પહેલો હૃદય તરફ જાય છે અને પછી ફરવાની ક્રિયામાં સામેલ થાય છે. જે નકામો કચરો હોય છે તે મળમૂત રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે.

આ કુદરતી ક્રિયા પાચનક્રિયા છે. તે હમેશાં ચારી રીતે ચાલ્યા કરે એટલા માટે ખોરાક ખોરાક ક્યારે અને પહેલાં ચારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. જેમ કેવી રીતે લેવો. અને તેમ તેની સાથે મોંમાં ગળા પાસે રહેલી ગોળીઓમાંથી નીકળતાં ચૂંક (લાળ)ને ખુબ મળવા હેતુ. જ્યારે લાહી જેવો મોંમાંનો ખોરાક ખાંડ જેવો મીઠો લાગે ત્યારે ગળી જવો. જો ખોરાક બરાબર ચાવવામાં ન આવે અને અધ-કચરો ગળી જવામાં આવે તો તે જઠરમાં બરાબર પચતો નથી. તેથી કેટલીક વખતે ચૂંક મારે છે અને વખતે ઉલટી પણ થઈ જાય છે. માટે ખોરાકને બરાબર ચાવવાની ખાસ જરૂર છે.

ખોરાક ખરૂં જોતાં ભૂખ લાગે ત્યારેજ લેવો. નિયમિત રીતે ખોરાક લઈએ તો ક્યારે ભૂખ લાગશે તેનું અનુમાન થઈ શકે છે. અંગ્રેજોને સહવારે આઠ વાગે નાસ્તો લેછે, બપોરે એક વાગે પાછા ખાય છે અને સાંજે આઠ વાગે વાળુ કરે

છે. આપણે સહવારે અગિયાર બારને શુભારે ખાઈએ છીએ અને સાંજે અગર રાત્રે આઠેક વાગે વાળુ કરીએ છીએ. હુમેશાં પુખ્ત ઉમ્મરના માણસોએ સહવાર અને રાતના જમણુ વચ્ચે ૬ થી ૮ કલાક સુધી જઈને આરામ આપવો. નાનાં છોકરા છોકરીઓને જલદી ભૂખ લાગે છે; તેથી, તેઓએ આરપાંચ વાગે થોડું ખાવું જે છોકરાં દિવસમાં ઘણીવાર ખા ખા કરે છે તેઓને તાવ આવે છે. તેઓએ યાદ રાખવું કે ખાધેલો ખોરાક પેટમાં બરાબર પચે અને ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવાનું માંગવું. જે ખાઓ તે ચોક્કસ ચાવીનેજ ખાજો.

રસોઈ કરવા બેસો ત્યારે ધ્યાનમાં રાખવું કે જે રસોઈ રાંધવા વિષે કરવાની છે તે સ્વાદિષ્ટ બનાવવી એ ફરજ સામાન્ય સૂચનાઓ છે. રસોઈ શાંતિથી કરવી. એમાં ઉતાવળ કે દોડધામ કરવાથી તમે દાઝો છો અને રસોઈ બગાડી નાંખો છો. રસોઈ બગડે છે એટલે ખાનારને તે પસંદ પડતી નથી, તમને તેથી દિલગીરી થાય છે અને એટલાં ધાન્યનો નકામો વ્યય થયો કહેવાય; માટે, તમારે લક્ષમાં રાખવું કે રસોઈ મંત્રાની બનાવવા તમારે નીચેના નિયમો ખાળવા.

(૧) જેટલાં સાહિત્ય અને સાધનોની જરૂર હોય તે બધાં તમારી આગળ પહેલાં હાજર રાખવાં.

(૨) જે મરી મશાલાની જેમ જેમ જરૂર પડે તેમ તેમ તે સહેલાઈથી લઈ શકાય તેવી ગોઠવણ રાખવી.

(૩) અનાજ વગેરે જે ધોવાનું હોય તે ડાંકરી અગર કચરો ન રહે તેમ ધોવું.

(૪) ચૂલામાં બરાબર બળતણ છે કે નહિ તે પહેલાંથી જાણવું.

(૫) ચૂલા નજીક બેસો ત્યારે તમને બહુ તાપ ન લાગે તેવી રીતે બેસવું. તેમજ તમારી ઓઢણી અગર લુગડાંનો છેડો ચૂલા ઉપરથી વસ્તુઓ ઉઠકતાં બળવાનો ભય રહે નહિ તેમ રાખવો.

(૬) ચૂલા ઉપરથી જે કંઈ વસ્તુ ઉતારો તે કદી પણ તમારાં પહેરવાં કોઈપણ કપડાંની મદદથી ઉપાડવી નહિ. દરેક વસ્તુ લેતાં સાંડમીનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) દરેક વસ્તુમાં મરી મશાલો વગેરે ચોચ્ય પ્રમાણમાં નાંખવાં. જોઈએ તે કરતાં વધુ ખારી, ખાટી, તીખી કે મીઠી રસોઈ થાય નહિ તેની દરકાર રાખવી.

(૮) રસોઈ કાચી ન રહે તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખશો તો તમે સારી રસોઈ કંઈપણ જોખમ વગર બનાવી શકશો.

આરોગ્યવર્ધક પીવાની વસ્તુઓ.

આરોગ્ય વધારે એવી પીવાની વસ્તુઓ નીચે મુજબ છે. દૂધ, કોફી, શરબત વગેરે.

દૂધ બરાબર ગરમ કરવું; એટલે, સાડાં ઉકાળવું. કેટલાક લોક દૂધમાં મશાલો, જેવો કે બદામ, ચારાળી, કેશર, એલચી વગેરે નાંખે છે. ફક્ત ખાંડ નાંખેલું દૂધ પીવું અગર મશાલા વાળું પીવું એ સૌની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. એકલું દૂધ પુષ્ટિકારક તો છેજ. છતાં બદામ નાંખવી હોય તો પહેલાં ગરમ પાણીમાં બદામ ખાફી તેના ઉપરનાં છાલાં ઉખેડી નાંખવાં.

આક્રીનો બદામનો ભાગ મોળી કાઢી દૂધમાં નાંખવો. ચારોળી સાફ કરીને નાંખવી. કેશર દૂધના પ્રમાણમાં નાંખવું. કોઈપણ વસ્તુ પ્રમાણથી વધારે નાંખાય તો બનાવેલી વસ્તુ સ્વાદિષ્ટ નજ થાય.

કાફી આરોગ્ય વધારે છે. તે યોગ્ય રીતે તૈયારી કરેલી હોવી જોઈએ. પહેલાં પાણી ખૂબ ઉકાળવું. પછી તેમાં રીતસર કાફી નાંખવી. તેને થોડો વખત ઉકળવા દેવી અને હલાવ્યા કરવી. બહુ ઉકાળવી નુકસાનકર્તા છે. ત્યારબાદ ખાંડ નાંખવી અને પછી ગાળી કાઢી તેમાં દૂધ રેડવું.

શરબત ઘણી જાતના થાય છે. જેમકે, લીંબુ, ફાલસા, દાડેમ, નારંગી, ગુલાબ, સેતુર, વગેરેનું. ઉનાળાની રૂતુમાં તેમનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શરીરમાં તે ઠંડક આપે છે, અને લોહીને સુધારે છે. પાણી, તેના પ્રમાણમાં ખાંડ અને ઉપર લખેલાં ફળનો પ્રમાણસર રસ મિશ્રિત કરવાથી શરબત તૈયાર થાય છે.

ચોકખાઈ.

આપણી આમડીમાં છિદ્રો બહુ ઉપયોગી છે. એ વડે શરીરના અંદરના ભાગોનો મેલ બહાર પ્રવાહી રૂપે નીકળી આવે છે. જો કે પિશાબ ખાડા વાટે પણ મળનો નિકાલ થાય છે, છતાં આમડીનાં છિદ્રો પરસેવા રૂપે મેલ દૂર કરવા અગત્યની મદદ શરીરને કરે છે. જો પરસેવો થયા પછી યોગ્ય સમયે તેને લૂંછી નાંખવામાં ન આવે તો આમડી ઉપર મેલ બાજે છે અને અમૂક વખતે છિદ્રો ઉપર મેલના ઠરવાથી ખસ,

અમડાં અગર એવી ખીમારી લાગુ પડે છે. તેથી ચામડીને હરરોજ સાફ રાખવી એ જરૂરનું છે.

સ્નાન કરવાનો રિવાજ હરેક કોમમાં છે. એ રિવાજ ચામડીનાં છિદ્રોને ખરાબર સાફ રાખી ચામડીને સ્વચ્છ રાખવા માટેજ પરંપરાથી ચાલી આવ્યો છે. જુદી જુદી કોમમાં નહાવાનો રિવાજ જુદો જુદો હોય છે. કેટલાક બે દિવસે નહાય છે. તો કેટલાક ત્રણચાર દહાડે નહાય છે. સૌથી સારો હિંદુનો રિવાજ છે. તેઓ દરરોજ નહાય છે. દરરોજ નહાવાથી શરીર સ્વચ્છ બને છે એટલું નહિ, પણ શરીરને સારી રીતે યોગીને નાહવાથી લોહી શરીરમાં સારી રીતે ફરી શકે છે.

આબોહવા (હવા પાણી)ની અસર શરીર ઉપર હમેશાં થાય છે. આબોહવામાં કેટલીક વખતે ઉષ્ણતા અને કોઈ વખત ઠંડક લાગે છે. જે આબોહવામાં ઉષ્ણતા તેમજ ઠંડી સમતોલ હોય તે શરીરને નુકસાન કરતી નથી. પણ હવા પાણી હમેશાં તેવાં રહી શકતાં નથી. તેમાં જુદી જુદી રૂતુ પ્રમાણે ફેરફાર થયાજ કરે છે. આપણા દેશમાં શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એવી ત્રણ રૂતુઓ છે. શિયાળામાં આપણને ઠંડી લાગે છે, કારણ કે હવામાં ગરમી ઓછી હોય છે.

ગરમી ઓછી હોવાનું કારણ પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ છે. શિયાળામાં સહવારમાં ધ્રુવસથી વાતાવરણ ભરાયલું લાગે છે. એ પાણીની વરાળનું ઘટ્ટ રૂપ છે. એથી આસપાસ આબોહવા ઠંડી થઈ જાય છે.

ઉનાળામાં તાપ વધુ લાગે છે. એ રૂતુમાં ઉકળાટ થાય છે. વાતાવરણમાં સૂર્યની ગરમી મળે છે. સૂર્યના કિરણો વાતા

વરણમાં મળી હવા ગરમ કરી દે છે. આ હવા ઘણી ગરમ હોવાનું કારણ એ છે કે સૂર્યના કિરણો સીધાં પડે છે. એક ભડકો કરીએ અને તેના ઉપર હાથ ધરીએ તો તાપ વિશેષ લાગે છે; પણ તેની બાજુએ હાથ ધરીએ તો તાપ ઓછો લાગે છે. એવીજ રીતે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે તો તાપ વિશેષ લાગે. કેટલીક વખતે તાપ એવો પડે છે કે આપણાથી ઠરાતું નથી. આ રૂતુમાં કેટલીક વખત ગરમ પવન પુંકાય છે તે આપણને વ્યાકુળ બનાવે છે.

ચોમાસાની રૂતુમાં હવામાં વરસાદને લીધે ભેજ રહે છે. આ રૂતુમાં જમીન ભીની થઈ જાય છે એટલે તેમાં પણ ભેજ હોય છે. હવામાં આ રીતે એકતો જમીનમાંનો ભેજ અને ખીન્ને વરસાદનો ભેજ એમ બેવડો ભેજ થવાથી શરીર થઈ રહે છે. એ શરીર કોઈ વખત એટલી બધી હોય છે કે આપણી શરીરની ગરમી તેના આગળ કમજોર થઈ જાય છે. આમ થવાથી નાવ આવવાનો તેમજ શરીરના કેટલાક રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે.

દરેક રૂતુમાં આપણને એક જાતનાં કપડાંથી યાદી શકતું નથી. રૂતુની આબોહવાના ફેરફારને લીધે જુદીજુદી રૂતુઓ લુગડાંમાં ફેરફાર કરવો એ જરૂરનો છે. માટે ચોંચ જાતનાં કપડાં.

શિયાળામાં ઠંડી વિશેષ પડે છે. આપણા શરીરમાં હમેશાં ગરમી રહે છે. બહારની ઠંડક આપણા શરીરની ગરમી ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે. જેમ આપણા શરીરની ગરમી ઓછી તેમ આપણને વિશેષ

ઠંડી લાગે છે. આપણા શરીરની ગરમી હવામાં વિશેષ પ્રમાણમાં જાય નહિ તેથી આપણે શિયાળામાં ફલાલીન, ઊન અગર વાળવાળાં લુગડાં પહેરીએ છીએ. એ બધાં ગરમ કપડાં કહેવાય છે. તેઓમાં કોઈ જાતની ગરમી હોતી નથી; પણ, શરીર ઉપર તેમને પહેરવાથી તેઓ શરીરની ગરમીને બહાર જતાં અટકાવે છે. તેથી એવાં કપડાં પહેરી રાખવાંથી શરીરમાં ગરમાટો રહે છે અને બહારની ઠંડી થોડી લાગે છે. જાડાં અને કરકરાં લુગડાંથી પણ ઠંડી થોડી લાગે છે.

ઉનાળામાં તાપ સખ્ત પડે છે. આપણા શરીરમાં ગરમી તો કુદરતી છેજ. તેમાં આ રૂતુમાં બહારની વિશેષ ગરમ હવા આપણા શરીરમાં જવા પ્રયત્ન કરે છે. તેથી, બહારની ગરમીને ખાળે એવા લુગડાં આપણે પહેરવા જોઈએ. સુતરાઉ પાતળાં કપડાં તે કામ કરે છે. સફેદ પાતળાં કપડાં ગરમીને પાછી ફેકે છે તેથી આપણને તાપ ઓછો લાગે છે. છતાં, કોઈ વખત તેવાં પાતળાં કપડાં પણ પહેરાતાં નથી. ઉકળાટ એટલો બધો હોય છે કે કપડાં તરફ અણગમો થાય છે. એમ હોય તોપણ શરીર ઉપર પાતળાં કપડાં તો રાખવાં. ઉઘાડું શરીર રાખીએ તો આ રૂતુમાં લૂ લાગવાનો ભય રહે છે.

તમે જાણો છો કે કેટલીક વખત કેટલીક સ્ત્રીઓ ભીનાં કપડાં પહેરે છે. આ રીત શરીરને હાનિકારક છે. ભીનાં કપડાં પહેરવાંથી શરીરની ગરમી ભીનાં કપડાં ખેંચી લેવા કોશિશ કરે છે. તેથી શરીરની કુદરતી ગરમી ભીનાં કપડાંમાં શોષાઈ જાય છે. આને પરિણામે આપણને શરદી થાય છે. તાવ વગેરે ઉપદ્રવ તેથી ઝટ ઉભા થાય છે અને આપણને હેરાન કરે છે.

તેથી ભીનાં કપડાં કદી પણ પહેરવાં નહિ. કપડાં સૂકાઈ ગયેલ હોય ત્યારેજ ઉપયોગમાં લેવાં.

ખીજું, ભીનાં કપડાં શરીર ઉપર ચોંટી જાય છે. તેજ શરીરના બધા અવયવોના ઘાટ દેખાય છે. એ બેશરમું ગણાય તેથી પણ ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

શરીરને કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે તો તમે શિખી ગયા હવે ઘર કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે આપણે બાણવું બેઠએ. બે ઘરોમાં આપણે રહીએ છીએ તેમાં વપરાશને લીધે, પવનને લીધે અને કેટલાંક ખીજાં કારણોને લીધે કચરો વગેરે હમેશાં થયાજ કરે છે; માટે, તે દરરોજ સાફસુફ રાખવા આપણે ચૂકવું નહિ.

પહેલાં તો સહવારમાંજ આપણા ઘરના બધા ઓરડામાં સાવરણીથી કચરોપૂંજે વાળવો. ફકર ઘર ચોક્કસ રાખ- સાવરણી ફેરવી એટલે સાફસુફ થયેલું ન વાની રીત.

કહેવાય. ઉપર ઉપર સાવરણી ફેરવવાથ કંઈ વળતું નથી. તેને બરાબર દાખીને ઓરડા સાફ કરવા તેથી જમીન ઉપર કચરો નહિ રહે. હવે વાળતાં ધ્યાનમ રાખવું કે દરેક ઓરડાના ખૂણા વગેરે પણ સાફ થવા બેઠએ તેમ કોઠાર, પેટી, કોઠીઓની આબુઆબુથી સાફ કરવું રહ જવું બેઠએ નહિ. ત્યારબાદ કઠેરા, બારી બારણાં, અજવાળીય વગેરે પણ સાવરણીથી સાફસુફ કરવા ચૂકવું નહિ. કેટલીક બાઈઓ ઘર સાફ કરે છે તે વખતે બારી બારણાં અને ત્યાંની નાની પાળીઓ સાફ કરવા દરકાર રાખતી નથી. ઉપરાંત આંગણમાંથી પણ કચરો વાળી નાંખવો. એટલા અને પગથીય ઉપર પણ સાવરણી ફેરવવાનો રિવાજ ચોક્કસ રાખવો.

૧ જ્યારે ઓરડો વાળી જુડી સાફ કરતા હો ત્યારે તેમાં નકશીદાર રાચરચીલું હોય તો તમારે વધારે સંભાળ રાખવી. ઓરડામાં વાળતાં ધુળ ઉડે છે તે તેમાં ભરાઈ જાય છે. માટે તેવી ચીજો ઉપર બહારતાં અગાઉ કપડાં ઢાંકવાં. જ્યારે બધું બહારી રહ્યું ત્યારે તે કપડાં ઉપાડી લેવાં, અને તેમને બહાર જઈ ખંખેરવાં.

૨ જ્યારે ઓરડામાં નાની અગર મોટી શેતરંજી પાથરેલી હોય ત્યારે તેમની ઉપરથી પૂંજે વાળી લેવા સિવાજ છે. નાની શેતરંજી તો ઉપાડી શકાય તેવી હોવાથી તે દરરોજ ઉપાડી બહાર જઈ ખંખેરવી અને ઓરડો વાળી નાંખવો. જ્યાં મોટી ભારે શેતરંજી અગર બજમ હોય ત્યાં દરરોજ ઉપરથી ભાર દઈ સાવરણી ફેરવવી; અને દર ચાર દિને તો તેને ઉપાડી લઈ નીચેનો બધો ખેર (કચરો) સાફ કરવોજ જોઈએ. તેવી શેતરંજી કે બજમ તડકે નાંખી તેમાંનો ખેર ખંખેરી કરી દૂર કરી પાછી પાથરવી. પથરાયા પછી તેની ઉપરથી તરતજ ભાર દઈ સાવરણી ઘમ્મી કચરો કાઢશો તો તે વધારે ચોકખી થઈ જશે.

ત્યારબાદ, એક કટકા વડે તમારે ટેબલ, ખુરસી, પેટી, કબાટ, કોઠાર વગેરે સાફ કરી દેવાં કે જેથી તેમના ઉપર ઠરેલો ખેર દૂર થાય. પછી ઓરડાના ગોખલા, ભીંતો વગેરે ચોકખાં કરવા. છેવટે દાદર અને તેના પગથીઆં વાળી જુડી અને તેના કઠેરા ઉપર લુગડાંનો કટકો આપટી હુમેશાં ચોકખાં રાખવાં.

ભીંત, ગોખલા, બારીબારણાં, દાદર અને તેના પગથીઆં એ ધખાં જો મેલાં હોય તો તેના ઉપર પાણીમાં બોળેલો કપડાંનો

કટકો ફેરવી મેલ ફર કરવો. કોઈ વખત સામુવાળા ફીણમાં, કટકો બોળી સાફ કરવાં. ઘણાં મેલાં હોય તો ભીંત, ગોખલા વગેરે ચૂનાથી ઘોળાવી દેવાં, અને ખારી ખારણાંને રોગાન દેવો.

ઘરના ઓરડાની છત પણ સાફ રાખવી. જ્યાં નાનું ઘર હોય અને ઓરડા ઉપર છાપડુંજ હોય તો તે છાપરાની અંદરનો ભાગ સાફ રાખવો. સાત દિવસે એક વાંસને છેડે બાંધેલી આવરણી વડે બાળાં અગર ખાવાં, અગર કંઈ ખીજે કચરો હોય તે સાફ કરી દેવો.

આવી રીતે જે કચરો નીકળે તે ઘર આગળજ ફેંકી દેવો યોગ્ય નથી. તે જ્યાં કચરાની પેટી કચરાનો નિકાલ. હોય ત્યાં નાંખવો; અગર જ્યાં તેવી પેટી ન હોય ત્યાં એક ટોપલીમાં બધો કચરો એકઠો કરી ફર નાંખાવી દેવો. આવી રીતે વર્તવાથી ઘરનું આરામ વધે છે.

આ તો એક ભતના કચરાની વાત થઈ. ઘરમાં ખીજી રીતે પણ ગંદવાડ થાય છે તે પણ આપણે ફર કરવો જોઈએ.

ઘરમાં રસોડું હોય છે. ચોક, ચોકડીઓ, બજડું, પાણી-આરાં વગેરે પણ હોય છે. તે બધાં પણ ચોકખાં રહેવાં જોઈએ. જ્યાં રસોડું હોય ત્યાં ગંદવાડ ન રાખવો. જે કંઈ એંકું વગેરે હોય તે એક વાસણમાં એકઠું કરવું. તે ખાગમાં જવા દેવું નહિ. ચોકમાં જ્યાં વાસણ મંબત્તા હોય ત્યાં ધુળ, રાખ કે ખીજ ભતનો કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. તેમજ તેને ઓરીમાં જવા દેવો નહિ. ખાગના મોંઢાં આગળ એક પતરાંની

જાળી મૂકવી એટલે પાણી તેમાંથી મોરીમાં જશે. કચરો જાળી આગળ ઠરી જશે. તે કામ થઈ રહ્યા બાદ ઉપાડી લઈ ફેંકી દેવો. જો કંઈ એકું એકું થયેલું હોય તો તે દૂર ઢાળી આવવું.

ચોકડીઓ પિશાબ માટે વપરાતી હોય ત્યાં હમેશાં પાણી વાસણમાં ભરી રાખવું. તે જરૂર પડતાં ચોકડીમાં દુર્ગંધ રહે નહિ તેટલું રેડવા ભૂલવું નહિ. જનજડ પણ હમેશાં થોડે દિવસે ભંગી પાસે ધોવડાવવો.

ચોકડીઓ, પાણીઆરાં, ચોક, રસોડાં છાંયધના હોય તો તે થોડે દિવસે ચીકણા થાય છે. એવા ચીકણા ડર બાઝવા દ્વંદ્વએ તો ઘરનાં માણસો કોઈ વખતે લપસી જાય છે. ઉપરાંત, તે ઉપર જંતુઓ વસે છે. તેથી તે બધાં ઉપર ગરમ પાણી રેડી કાથાની ગુંછળી વડે ઘસવાથી ચીકણ અગર લીલ દૂર થાય છે અને સઘળું સ્વચ્છ રહે છે. આવી રીતે મેલનો નિકાલ કરવાથી ઘર નિરોગી બને છે.



દર્શન ૪. (ધોરજી પાંચમા માટે.)

આગ ઘણું કરીને માણસોની બેદરકારીથી લાગે છે. કે વખતે અકસ્માત રૂપે તે લાગી ઉઠે છે. જ્યારે આગ લાગે ત્યારે ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે. આપણા તેજીબીજી લોકોના જનમાલને નુકસાન પહોંચે છે. આગ લાગે પછી તેને હોલવવાને માટે સખત મહેનત લેવી પડે તે દરતાં જરા ચોકસાઈ અને દરકાર રાખી આગ લાગેજ ન તેવી રીતે વર્તવું એ ઘણું સાફ કહેવાય. તેમાંજ ડહાં અમાયકું છે.

આગ ન લાગે માટે નીચે મુજબ સાવચેતી રાખવી.

- (૧) ચૂલો વપરાતો હોય તે ચોરડા આગની સામે ધાત્ર, કડખ વગેરે ભરવાં નહિ. લેવાના પુરોપાય.
- (૨) કદાચ ચૂલામાંથી તણખો ઉડે ને કઈ તરફ જાય છે અને એલવાઈ ગયો છે કે નહિ લક્ષમાં રાખવું.

(૩) જ્યારે દીવાસળીથી ચૂલો ચેનાવો ત્યારે બજ દીવાસળી આડી અવળી ન ફેંકવી. એવી બેદરકારીને લે પચાસ ટકા જેટલી આગ લાગે છે. બજની દીવાસળી તમ તરતજ ખુઝાવી દેવી.

(૪) સઘડી લઈને એક ચોરડામાંથી ખીજા ચોરડા તરફ ત્યારે કદાચ તતડીઆ ઉડે તો ધ્યાન રાખવું કે તે તતડીઆ ચોરડામાં મૂકેલાં કપડાંમાં ભરાઈ ન જાય.

(૫) ખાસ કરીને જ્યાં કપાસથી ભરેલો ચોરડો હોય ત્યાં થઈને બળતાં લાકડાં, અંગારાથી ભરેલી સઘડી અગર એવી કોઈ વસ્તુ લઈ જવી નહિ.

(૬) રસોઈ કરતી વખતે કોઈ પણ જાતની ગફલતીથી ચૂલામાં બહુ મોટા ભડકા ન થાય તે લક્ષમાં રાખવું.

(૭) જ્યાં ચાસ્તેલનો ડગખો હોય ત્યાં સાવચેતી રાખવી.

(૮) ઉઘાડા ડગખા અગર ગ્રીસીઓમાં ચાસ્તેલ ભરી કરવામાં આવતા દીવા વાપરવા નહિ. સહેજ ગફલતીથી તેને લીધે ભયંકર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

(૯) દીવાના મોંઢિયાં વગેરે સારી રીતે સાફ રાખવાં. તેમ નહિ કરવાથી આપણી ગેરહાજરીમાં તેવા દીવામાંથી ભડકા થાય છે, અને તેને લીધે પણ આગ લાગે છે.

(૧૦) એકદમ ચેતી જાય છે એવી કોઈપણ ચીજનો મોટો સંગ્રહ ઘરમાં રાખવો નહિ.

(૧૧) ઘરમાં વપરાશમાં આવતા સ્ટોવ (ચાસથી સળગતા ચૂલા) સળગાવતી વખતે બેઠકારી રાખવી નહિ.

(૧૨) ઘરમાં નાનાં છોકરાંને સળગેલાં કરાડાં વડે રમવા દેવાં નહિ.

આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી આગ લાગવાનો ભય ઓછો રહે છે. આમ છતાં કોઈ વખતે આગ લાગે તો તે સમયે ધીરજ અને સમયસૂચકતા રાખવી. ગભરાઈ જઈને હાંફલા ફાંફલાં થવું નહિ. તેમ થવાથી તો બચવાનો રસ્તો મુઝતો

નથી. શાંતિ રાખી તે વખતે ઉપાય શોધી કાઢવામાંજ ખરી ધીરજ સમાયલી છે.

આંખ ઇશ્વરી કીંમતી બક્ષિશ છે. તેની સંભાળ રાખવી એ ખાસ જરૂરની છે.
દીવાબત્તી આંખની સંભાળ. આંખમાં કોઈપણ ભતનો સીધો પ્રકાશ જવા દેવાથી નુકસાન થાય છે. તેથી આંખનું તેજ ઓછું થાય છે અને આંખ નબળી પડી જાય છે. તેને સાચવવાને નીચે પ્રમાણે વર્તવું.

(૧) રાત્રે વાંચવા બેસો ત્યારે દીવો આંખની સામે ન મૂકવો. અને ત્યાં સુધી તમારી ડાબી બાજુએથી અજવાળું આવે એવી ગોઠવણ રાખવી. તમે વાંચવા બેઠા હો ત્યારે દીવાબત્તી થોડી પૂંઠ તરફ રાખશો તો પ્રકાશ તમારી ચોપડી ઉપર પડશે અને તેમ કરવાથી આંખને નુકસાન નહિ લાગે.

(૨) ડાબી તરફનું અજવાળું સારામાં સાડું ગણાય છે. તેવી ગોઠવણ થઈ શકતી ન હોય તો જમણી તરફથી પ્રકાશ મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. આંખ ઉપર ત્રીધું અજવાળું તો આવવા નજ દેવું.

(૩) ઉપરાંત, દીવાબત્તી સાફ જોઈએ. બત્તી સરખી રીતે કાપેલી રાખવી. ચિમની સાફ રાખવી. મોઢિયું ચોક્કસ છે કે નહિ તેની હરકાર રાખવી. દીવો યોગ્ય રીતે બળે એટલા માટે હવા આવવાની ગોઠવણ માટે મોઢિયામાં છિદ્રો હોય છે તે પૂરાઈ ગયેલાં ન હોવાં જોઈએ. ધૂમાડાથી કે કચરાથી પૂરાઈ ગયેલાં બાકાંને લીધે બત્તી સારી બળતી નથી, પ્રકાશ ઝાંખો રહે છે. ધૂમાડો નીકળ્યા કરે છે, પ્રકાશ એક સરખી રીતે

બળતો નથી અને આંખને આવી બત્તી આગળ વાંચતી વખતે ખેંચવી પડે છે; તેથી, એકંદરે ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

(૪) જ્યાં ઘરમાં દિવેલના દીવા વપરાતા હોય ત્યાં દીવો ઠીક પ્રકાશ આપે એટલા માટે ખીજી દીવેટ વાંચતી વખતે ઉમેરવી. દિવેલને દીવે વાંચવું ઉત્તમ છે પણ તે દીવો કદી આંખો તો નજ હોવો જોઈએ. એવા દીવાને ભીંતોના ગોખલામાં ન મૂકતા દીવી ઉપર મૂકવો યોગ્ય ગણાય છે.

(૫) વાંચતા હો ત્યારે સૂવું નહિ. સૂતા સૂતા વાંચવાથી આંખો બગડે છે. એવી દેવ નાનાં બચ્ચાંને કદી પડવા દેવી નહિ. આ બાબત ઉપર દુર્લક્ષ આપવાથી જલદી ચરમા લેવાની જરૂર પડે છે.

(૬) વાંચતી વખતે ચોપડી આંખથી લગભગ એક ફૂટ દૂર રાખવી. ચોપડી બહુ પાસે રાખવાથી આંખ બગડે છે અને દૂરથી જોવા મુશ્કેલી નડે છે.

ઉપરના નિયમો પાળશો અને આંખોને મહુવાર સાંજ ચોકખા પાણીથી છાલક મારી ધોવાની દેવ રાખશો તો બનતા લગી કંઈ નુકસાન થવા સંભવ રહેતો નથી.

કેટલાક બનાવો અણધારેલા બને છે ત્યારે અકસ્માત થયા એમ કહીએ છીએ. આવે વખતે
 * અકસ્માત. આપણે હમેશાં હોશિયારી રાખવી જોઈએ. કેટલાક અકસ્માત એવા છે કે જો આપણે થોડી સાવચેતી રાખીએ તો બનતા લગી તે થશેજ નહિ. જે આગગાડી સામ

આમી અથડાય તે અકસ્માત, ગાડું દોડતું હોય અને રર છોકરું છુંદાઈ બય તે અકસ્માત, કઠેરા વગરના કુવે પાત્ર ખેંચતાં એકદમ અંદર પડી જવાય એ સર્વ અકસ્માત કહેવા છે. આવા અકસ્માત વિષે વિચાર કરશો તો માલૂમ પડશે તેમાં મનુષ્યની થોડી ગફલતી તો સમાયતી છેજ. આ પ્રસંગો અગર બનાવો ઉભા થાય ત્યારે સમયસૂચકતા વાપર ઉપાય શોધી કાઢવા.

નીચે દર્શાવેલા કેટલાક બનાવો બને ત્યારે ત્યાં સૂચકતા ઉપાય લેવા.

(૧) રસોઈ કરતાં કેટલીક વખતે દઝાય છે. પાણીને દેગડો ચૂલેથી ઉતારતાં હાથમાંથી છટા દાઝવું.

જવાથી ગરમ પાણી પગે અગર કોઈ ખીર જગ્યાએ લાગવાથી દઝાય છે. આવે વખતે થોડું દઝાયું હો તો ચૂનાના પાણી અને તેલનું મિશ્રણ દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડ અગર કાળી સહી ચોપડવી. બહુ દઝાયું હોય તો તર ટાકટરને બોલાવવા.

(૨) દાઝેલી જગ્યા ઉપરની આમડી પણ નીકળી બા એટલું બધું દઝાયું હોય ત્યારે તે અવયવને બને ત્યાં લાડવા લાગવા દેવી નહિ. એવી વખતે તરતજ ખીછાં વડે દાઝેલી જગ્યા ઉપર તેલ અગર માંબણ ચોપડવું. તેલ અને ચૂનાનીતરાં પાણીને સરખા પ્રમાણમાં મેળવ્યા પછી દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડી શકાય છે. તે ઉપર તેલવાળા બારીક કપડાં ટટકો મૂકી દેવો.

(૩) જ્યારે પહેરેલાં કપડાં સગળી ઉઠે ત્યારે ઉભા થઈ દોડાદોડ ન કરવી. તેમ કરવાથી કપડાં વધારે સગળે છે અને ગરીરે વધુ દબાય છે. ઉભા થવાને બદલે જમીન ઉપર આળોટી જવું. જ્યાં દાઝ્યા હોઈએ ત્યાંનું પહેરેલું કપડું એકદમ ખેંચી કાઢવું નહિ; પણ, આસ્તેથી કાપી કાઢવું. જો કોઈ ભાગ ચોંટી ગયો હોય તો તેને રહેવા દઈ આનુષાનુતો કપડાનો ભાગ કાપી નાંખવો.

પડી જવું.

કોઈ વખતે બચ્ચું અગર માણસ ખારીએથી પડી જાય છે. ઝાડેથી પણ કોઈ વખત પડી જવાય છે. ગાડીમાંથીએ ઘણી વખત પડી જવાય છે. આવા અકસ્માત થાય ત્યારે કોઈ વખતે શરીર દબડાય છે, કોઈક વખત હાડકું ઉતરી જાય છે, કોઈક વખત હાડકું ભાંગે છે અને કેટલીક વખત માથું કૂટે છે અને લોહી નીકળે છે.

જ્યારે શરીર ફક્ત દબડાયલું હોય ત્યારે તેને તેલથી સારી રીતે માલીશ કરાવવું અને જોઈતો આરામ આપવો.

જ્યારે શરીરના કોઈ ભાગમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે માથી પહેલો ઇલાજ લોહી બંધ કરવાનો શોધવો. બહુ લોહી નીકળી જવા દઈએ તો માણસ અશક્ત થઈ જાય છે. લોહી બંધ કરવાને ધવાયલા ભાગ ઉપર ઠંડું પાણી ફેરવવું અને પછી તરત તે ભાગ આંગળી વડે ઢંકાય એવો હોય તો ઢાંકવો. પછી તેના ઉપર ખારીક કપડાની ગડી કરી મૂકવી; અને ત્યારબાદ એક પાટો મજબુત રહે તેવી રીતે બાંધી દેવો. જો

પાટો ખસી જતો હોય તો પાટામાં બૂચ ઘાલી ઘવાયલી જાડા ઉપર તે રાખી બાંધવો તેમ કરવાથી પાટો ખસી જશે નહિ.

લોહી નીકળતું હોય તેવી જાડાએ ઘા બાજરીકે અગર ફટકડીનો ભૂકો મૂકવો. તેમ કરવાથી વહેતું લોહી બંધ થશે. દાડ અગર સ્પિરીટ ઘા ઉપર રેડીએ તો પણ લોહી બંધ થાય છે. પુષ્કળ લોહી નીકળતું હોય તો તરત પાટો બાંધી ડોક્ટરને જોલાવવા માણસ મોકલવું.

નસકોરી ફૂટવાથી લોહી નીકળે તો પીક પાછળ માથું નીચું રાખવું. માથા ઉપર ઠંડું પાણી પણ રેડાય. મંદોડું ચુંધીએ તો પણ લોહી બંધ થાય. કાંદાની વાસથી પણ લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

હાડકાનું ભાંગવું, ઉતરવું અને સાંધાનું મચકાવું.

કોઈ પ્રસંગે શરીરનું કોઈક હાડકું ઉતરી જાય છે તેવે વખતે તરત ડોક્ટર અગર સારા વૈદની મદદ લેવી. હાડકું ભાંગી ગયું હોય તો ઉઠવેદું કરવું નહિ. જ્યારે હાડકું ઉતરી જાય છે ત્યારે તે જાડાએ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ જોડાણ લાગે છે અને હાલી શકતો નથી. તેને ખેંચવાથી અવાજ થતો નથી અને જો યુક્તિથી બરાબર જોડવામાં આવે તો હાડકું ખસી જતું નથી. હાડકું ભાંગે છે ત્યારે પણ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ હાલતો નથી અને તે જોડાણ લાગે છે જો અવયવને ધીમેથી દાખીએ તો હાડકાના કટકા એક બીજા સાથે ઘસાવાથી કટકટ અવાજ થાય છે. તે ભાગને

યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તો તે બરાબર રહી શકતો નથી; પણ તે ખસી જાય છે. આવે વખતે બનતાલગી તે ભાગને આરામ મળે તેવી રીતે તમારે રાખવો. ડોક્ટર આવે ત્યાં સુધી તમારે તે ભાગને કોઈ રીતે હલન ચલન કરાવવું નહિ.

કેટલીક વખત બે હાડકાં વચ્ચેના આંધાને મચક લાગે છે. તેવે વખતે સોજે તે ભાગ પર આવે છે. એ સોજા ઉપર માધારણુ શેક કરવાથી અને તેને આરામ આપવાથી તે ઉતરી જાય છે જો તેમ ન થાય તો લીલી આંખા અગધનો રસ તેના ઉપર ચોપડવો. સાજીખાર ઘસીને ખદખદાવી ચોપડે તોપણ આવે. સાધારણ મચકથી થયેલો સોજો તો નરમ પરશે. આવળના પાલાને ગરમ કરી પાટો બાંધો તો પણ આવે. કદાચ આરામ ન થાય તો ડોક્ટરને બોલાવી દવા કરવી.

ફૂળી જવું.

કેટલીક વખત અકસ્માતથી પુરૂષ અગર સ્ત્રી નદીએ કે તળાવે નહાતાં અગર કપડાં ધોતાં ફૂળી જાય છે. બધાં ફૂળેલાં માણસો મરણ પામેલાં હોતાં નથી. તે મરણ પામેલા જેવાં દેખાય છે. તેથી ફૂળેલા માણસને બહાર કાઢ્યા પછી તેના ઉપર નીચે મુજબ ઉપાય અજમાવવા.

(૧) ભીનાં લુગડાં કાઢી નાંખવાં. હલકું કપડું ઓઢાડવું.

(૨) ફૂળેલાને ઉઘો મૂવડાવવો. તેના પેટ નીચે કપડાંની ગડી મૂકવી અગર નાનો પોચો તકીયો મૂકવો. કમ્બરના પાછલા ભાગ ઉપર ધીમેથી હાથ દબાવવો. તેમ કરવાથી તેના મ્હોંમાંથી પેટના દબાવાને લીધે ફૂળતા પીવાઈ ગયેલું પાણી નીકળી જશે.

(૩) પછી તેને ચતો સૂવડાવવો અને તેના વાંસા નીચે કપડાંની ગડી મૂકી છાતી ઉંચી રાખવી. પછી તેની જીભ ખેંચી હડપચી સુધી ખેંચવી. થોડીક પગ તેમજ રાખવી; એટલે, શ્વાસ નળી ખુલ્લી થશે અને શ્વાસોચ્છવાસ ચાલવા માંડશે.

(૪) હજી પણ શુદ્ધિમાં ન આવે તો સ્ત્રીસામાં ગરમ ખાણી લઈ તેને પગે, હાથે, પાસાંએ શેક કરી શરીરમાં ગરમાટો લાવવો. ભાનમાં આવતાં તેને આહ કે કૌંફી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો દારૂ પણ અપાય છે.

ગળામાં વસ્તુનું ભરાઈ રહેવું.

કોઈ વખત ગળામાં પૈસો, ખટન, સોપારી અગર સોય જેવી વસ્તુઓ ભરાઈ જાય છે. તે જલદીથી દૂર કરવામાં ન આવે તો ગુંગળાટ થાય છે. તે વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય અજમાવવો.

આંગળી વડે ગળામાં જે વસ્તુ હોય તેને કાઢવા પ્રયત્ન કરવો. અગર ચમચાના હાથાવડે કાઢવા કોશિશ કરવી. પીડ બે ત્રણવાર ભેરથી થાખડશે તોએ વસ્તુ બહાર નીકળી જાય છે. તેમ છતાં ન નીકળે તો ડોક્ટરને બોલાવવો.

જો વસ્તુ ન નીકળે અને માણસને ગુંગળાટ વધે અને તેનો ચંદેરો કાળો પડવા માંડે તો તે વસ્તુને નીચે ધકેલવા પ્રયત્ન કરવો. જો માણસ બેભાન થઈ જાય તો તેને શ્વાસોચ્છવાસ શરૂ કરાવવા યુક્તિ યોજવી અને ડોક્ટરને તેડાવવો.

જો ખટન જેવી વસ્તુ ગળી જવાય તો દિવેલનો જીલાબ આપવો. જો તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ જેવી કે સોય, ટાંકણી ગળાઈ ગઈ હોય તો જીલાબ ન આપતાં ભાખરી ખવડાવવી.

ઝેર.

અમુક પદાર્થો ઝેરી છે. તે ખાવાથી અગર અભાણતા ખવાઇ જવાથી ઝેર ચઢે છે અને મરણ પાણી પીએ છે. ઝેરની અસર દૂર કરવાના ઉપાય નીચે મુજબ છે.

(૧) સૌથી પહેલાં તો ઝેર ખાધેલા માણસને ઉલટી કરાવી દેવી. ગળામાં આંગળાં ઘાલવાથી અગર પીછું ફેરવવાથી ઉલટી કરાવી શકાય છે. ગરમ પાણીમાં બે ચમચા મીઠું (નિમક) નાંખી પીવડાવવાથી ઉલટી કરાવાય છે. દરેક ઝેર વખતે એ ઉપાય ચાલતો નથી. એસિડ (તેજબ) જેવી કેાઈ વસ્તુથી ઝેર ચડ્યું હોય તો ઉલટી ન કરાવવી. તેવે વખતે દૂધમાં આક (મફેફો) અગર સોડા નાંખીને પીવડાવી દેવું.

(૨) અલ્કલિવાળા પદાર્થથી ઝેર ચડ્યું હોય તો લીંબુને રસ આપવો વધુ સાફ છે. પાણી અને મીઠા તેલનું સરખે ભાગે મિશ્રણ કરીને પણ અપાય.

(૩) ભાંગ, અડીણ, અગર ધંતુરો ખાધો હોય તો માણસને ઉઘવા દેવો નહિ. તેને જાગ્રત રાખવો. ઉલટી કરાવવી. ટીલ ઉપર પુષ્કળ પાણી છાંટવું. રાઈનાં પોલિટસ (પોલિસ) હાથે પગે મૂકવાં. તેની છાતી, ગરદન અને આંખ ઉપર ભીનો ટુવાલ આસ્તેથી ઝાપટવો.

(૪) સોમલ ખાધો હોય તો ઘી પાવું.

(૫) લીલ જેવી વસ્તુ ખાવામાં આવી ગઈ હોય તો પહેલાં ઉલટી કરાવવી અને પછી દિવેલ પીવા આપવું.

(૬) કેટલાક વાયુ ઝેરી છે. ઝેરી વાયુ સુંઘાઈ ગયો હોય તો ઢરદીને ખુદ્દી હવામાં લઈ જવો અને ગરમ વરાળ સુંઘાડવી.

(૭) ફટકડીથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો પાણીમાં કપડાં ધોવાનો ઝોડા આપી ખીવડાવવો.

(૮) મોરચુથુથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો દૂધ અગર ઘઉંનો આટો પાણીમાં ખીવડાવવો.

(૯) પાસવાળી કાઈ વસ્તુથી ઝેર ચઢે તો ઉલટી ન કરાવવી. પણ ઘઉંનો જાડો લોટ પાણીમાં ભેગો કરી પાવો.

નોંધ:—ઘી ઢરેક ઝેર ઉપર પાવામાં આવે તો અસરકારક નિવડશે.

ડાકટરને તેડાવો તે પહેલાં કઈ જાતનું ઝેર ચઢ્યું છે તે માલૂમ પડે તો તેની પણ તેમને ખબર મોકલાવવી.

દંશથી ચઢતું ઝેર.

કેટલાક જંતુઓ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે.

(૧) વીંછી કરડતો નથી. તેની પૂંછડીએ આંકડો છે તે ઝરીરમાં ઘોંચી દે છે, તેથી માણસને ઝેર ચઢે છે. વીંછીનાં ઝેરથી માણસ ક્વચિતજ મરી જાય છે. તેથી ગભરાવવાની જરૂર નથી. દવા ન કરીએ તોએ ૨૪ કલાક પછી એનું ઝેર ઉતરી જાય છે. સાધારણ રીતે નીચે મુજબ ઉપાય કરવો.

(અ) ડાંખે કે તસ્તજ એક સજ્જત પાટો હૃદય તરફના ભાગથી બાંધી દેવો.

(બ) પરમેનગેનેટ પોટાશનું પાણી ડાંખ ઉપર ચોખડી તેમાં ઉતારવું. તેનો બારીક ભૂકો ડાંખ ઉપર ઘસરો તોપણ આલશે.

(૫) તંબાકુનો રસ ચોપડે તોએ તેનું ઝેર ઉતરે છે.

(૬) મીઠાનું પાણી તેના ઉપર રેડી હંખમાં ઉનારવું.

(૭) આંકડાનું મૂળીઉં ઘસીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે.

થોડો વખત જતાં આરામ થઈ જાય છે.

કેટલીક વખત સાપ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે. જ્યારે જ્યારે

સર્પદંશ. સાપ કરડે ત્યારે ઝેર ચઢે એવું કંઈ

હમેશાં બનતું નથી. ઘણી જાતના સાપ ઝેરી નથી. માત્ર થોડીક જ જાતના ઝેરી છે. મોટામાં મોટો નાગ કરડે તો પણ તેનો દાંત ચામડીમાં પા ઇંચથી વધારે જઈ શકતો નથી. સાપ બનતા લગી હાથ કે પગની આંગળીએ કરડે છે. કપડાં ઉપરથી કરડે તો બનતાં લગી લોહીમાં ઝેર દાખલ થઈ શકતું નથી. એને કરડતાં અને ઉંધા વળી પાતાની ઝેરની કાથળોમાંથી ઝેર ઠાલવતાં લગભગ ત્રણેક સેકંડ જેટલો વખત થાય છે; એટલામાં જો કરડે કે તરતજ હાથ કે પગ ખેંચી લેવામાં આવે તો ઝેર જમીન ઉપર પડી જાય છે અને કરેલા ઘામાં જઈ શકતું નથી. જ્યારે લોહીમાં ઝેર લળે છે ત્યારેજ ઝેર ચઢે છે. આવે સમયે સમયસૂચકતા રાખી નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો.

(૧) જો હાથની આંગળીએ કરડે તો તરત આંગળી ઉપર હૃદયના ભાગ તરફથી સખત પાટો બાંધવો. ખીજે પાટો કાંડા ઉપર અને ત્રીજે બંધ કોણી નીચેથી સખત બાંધવો. તેમ કરવાથી દુઃખ થાય તો ગભરાવવું નહિ. પગની આંગળીએ કરડયો હોય તો એક બંધ નીચેથી, બીજે ઘુંટીએથી અને ત્રીજે ઘુંટણ નીચેથી બાંધવો.

(૨) દંશ થયો હોય ત્યાંની આંખ બાંજુનો ભાગ ચપ્પુ વડે ખોતરી નાંખવો અને દંશવાળી જગ્યાએ પણ તેમજ કરવું કે જેથી ઝેરવાળું લોહી નીકળી જાય.

(૩) પરમેનગેનેટ પોટાશ હોય તો તેનું પાણી બનાવી ડાંખમાં રેડવું; અગર, ગરમ કરેલા સળીયાથી ડાંખને બાળવો. તે ન હોય તો કોઈ પણ અસિડ (તેજબ)થી ઘાને બાળી દેવો.

(૪) દરદીને ઉંઘવા ન દેતાં જગૃત રાખવો. છતાં ઝેર ન ઉતરે તો ડૉક્ટરની મદદ લઈ ઉપાય કરવા.

બેભાન થવું.

ઘણી વખત આપણે સાંભળીએ છીએ અને નજરે પણ જોઈએ છીએ કે માણસ બેભાન થઈ જાય છે. બેભાન થવાનાં કારણો ઘણાં હોય છે. મગજમાં લોહીનું ફરવું એટલું થાય છે ત્યારે બેભાન થવાય છે એ મુખ્ય કારણ છે. લોહીનો જોઈતો જથ્થો મગજે પહોંચી શકતો નથી તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે.

(૧) ઘણા થાકને લીધે, (૨) જઠરમાં ખોરાક નહિ હોવાને લીધે, (૩) એકાએક ભયભીત થવાને બેભાન થવાનાં લીધે, (૪) દીંગ પમાડે તેવા આચિંતા કારણો. સમાચારને લીધે, (૫) ઘણું લોહી વહી જવાને લીધે, (૬) છાતીએ ધોકડો લાગવાને લીધે, (૭) ખરાબ હવામાં રહેવાને લીધે, (૮) ગુંગળાઈ જવાને લીધે અગર અમુક રોગથી થતી નબળાઈ વગેરેને લીધે માણસ બેભાન થાય છે.

ન્યારે કોઈ માણસને ચક્કર આવે અને આંખે આંખ વળવા માંડે કે તેણે તરત બેસી જઈ સૂઈ જવું. નહિ તો તેના

એકાએક પરવાથી કોઈક અવયવે ગંભીર વાગવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે માણસ બેભાન થઈ જાય ત્યારે નીચે મુજબના ચિહ્ન માલૂમ પડે છે.

બેભાન થયેલા માણસનું મોંડું ફીકકું પડી જાય છે. શ્વામી ધીમો ચાલે છે, નાડીની ગતિ પણ ધીમી હોય છે અને શરીરે કોઈ વખત ઝોખા (પાણી પાણી) છૂટે છે.

ઉપર દર્શાવેલી સ્થિતિ કોઈની માલૂમ પડે કે તરતજ નીચે બતાવેલા ઉપાય ચોખવા.

તાત્કાલિક ઉપાયો.

(૧) બેશુદ્ધ થયેલા માણસનાં કપડાં ગળેથી અને છાતીએથી ઢીલાં કરવાં.

(૨) તેની આસપાસ ટોળું થઈ ખુડ્ડી હવા આવતી અટકાવવી નહિ.

(૩) તેના માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને આંખો ઉપર પાણીની છાલક મારવી.

(૪) તેને સૂવાડવો. તેના ગળા નીચે ઓશિફું રાખવું કે જેથી માથું નીચું રહે અને લોહી તે તરફ જઈ શકે.

(૫) તેને કાઢી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો થોડી ખાંડી (એક જાતનો દારૂ) પણ પીવા આપવી.

(૬) તેને હાથે પગે સૂંઠ અગર કાંકણ ઘસવા. સૂંઠ ન હોય તો હાથ પગ ચોળી ગરમી શરીરમાં કાયમ રાખવા મહેનત તો કરવી.

(૭) ગરમ પાણીથી બાટલી ભરી શેક કરવો.

(૮) એમોનિયા હોય તો સુંઘાડવો.

છતાંયે શુદ્ધિમાં ન આવે એવું લાગે કે તરત ડૉક્ટરને
બોલાવી ઉપાય કરવા.

હવામાં ઉડતા જંતુથી થતા ચેપી રોગો.

હવામાં ઘણા નાનાં જંતુઓ હોય છે. કેટલાક જંતુઓ રોગિષ્ઠ બનાવે છે. રોગિષ્ઠ હવા આપણા શ્વાસમાં જવાથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે. એ જંતુઓ રોગનો ચેપ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જાય છે. મચ્છર, માંખી, અને ચાંચડ જેવા જંતુઓ ચેપી રોગનો ફેલાવો કરે છે. કૌલેરા અગર કોગળીડ, ખેગ અને કેટલીક જાતના તાવ ચેપી રોગ ગણાય છે.

ટાઢીઆ તાવ (મલેરીઆ.)

આ તાવ મચ્છરને લીધે ફેલાવો પામે છે. જ્યાં વધારે બેજવાળી જગ્યા હોય ત્યાં અસંખ્ય મચ્છરો જન્મ પામે છે. એ મચ્છરો પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે અને જ્યાં પાણી ભરાઈ રહ્યું હોય ત્યાં મોટી સંખ્યામાં માલૂમ પડે છે. એ મચ્છરો ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ પોતાનામાં રાખે છે. જ્યારે મચ્છર માણસને કરડે છે ત્યારે તે તેની સૂંઢ માણસનાં શરીરમાં ભોંકે છે અને તેના લોહીમાં ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ મૂકે છે. એ જંતુ શરીરમાં લોહી માફક આવવાથી બીજા ઘણા જંતુઓ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે એ જંતુઓ ઘણાજ બગવાન થઈ જાય છે ત્યારે કબજિઆત થાય છે, તાવ આવે છે અને માણસના શરીરમાંથી લોહી કમી થઈ જાય છે. માણસ નિસ્તેજ અને ફીકડો

પડી જાય છે. આ તાવની લાંબો વખત દરકાર નહિ રાખે
અને દવા ન કરે તો માણસ આખરે મરણ શરણ થાય છે.

જેમ અને તેમ ઘરમાં તેમજ આબુખાબુ ભીનાશ

ઓછી કરવી. બહાર કે ઘરમાં પાણીના

સાવચેતી ખાડા ભરાવા દેવા નહિ. ગંદકી થવા દેવી

નહિ. કોઠ, વાડા વગેરે સ્વચ્છ રાખવા.

પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રાખવું. તેમાં મલેરીઆ તાવના
જંતુઓ ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું. શંકા પડે તો પાણી
ઉકાળી ઠારવું અને તે પીવામાં વાપરવું.

જેને મલેરીઆ તાવ આવ્યો હોય તેનાં કપડાં સારી રીતે
ઘોંચા સિવાય ઉપયોગમાં લેવાં નહિ. તેમ તેને કોઈ જગ્યાએ
અડકવા દેવો નહિ.

ઘણા મચ્છર થઈ ગયા હોય તો ઘરમાં બે વખત લીમ
ડાનો ધૂપ કરવો. જેનાથી અને તેણે મચ્છરદાની (મચ્છર
અટકાવવા માટે) રાત્રે સૂતી વખતે વાપરવી.

મલેરીઆ તાવ લાગુ પડે કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો.

પહેલાં દિવસનો બુલાખ લેવો; પછી કવિ-
ઉપાય.

નાઈન લેવું. કવિનાઈન એના જંતુઓ નાશ
કરવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે. તે હમેશાં આવા સમયે લેવામાં
આવે તો ઘણું ફાયદો કરે છે. છતાં બે તાવ ચાલુ રહે તો
ડોક્ટરની દવા ચાલુ કરવી અને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહેલા
બધા મલેરીઆ જંતુનો પૂરેપૂરો નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધી
દવા કાયમ રાખવી.

કુંલેરા (કેગળીઉં.)

આ રોગ બનતાં લગી જ્યાં માણસો ઘણાં ટોળાંમાં એકલાં થાય છે ત્યાં ફાટી નીકળે છે. અસ્વચ્છ પાણી અને ખરાબ ખોરાકને લીધે આ રોગનો ઉપદ્રવ વધે છે. જ્યાં લોકો ખીવા માટે, ઘોવા માટે, નહાવા માટે એકજ જગ્યાનું પાણી વાપરતા હોય છે ત્યાં એ રોગના જંતુ પુષ્કળ થાય છે. એ જંતુઓ પાકી ફદફદી ગયેલાં ફળમાં પુષ્કળ થાય છે. એવાં ફળ ખાવાથી કેગળીઉં થાય છે. માણસને ઝાડા અને ઉલટી થવા માંડે છે. માખી એ રોગનો ફેલાવો ઘણી ઝડપથી કરાવી શકે છે; પાકી ગયેલાં ફળ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે કેલેરાના જંતુવાળાં તો હોય છે; ત્યાં માખી બેઝી ચેપ લે છે અને ખીજે કેટલેક સ્થળે બેઝી રોગના જંતુઓ છોડે છે. એથી રોગ વધ્યો જાય છે અને માણસો બહુ ત્રાસ પાસે છે. મોટાં ટોળાંમાં માણસો જતરા જાય છે અગર મોટા મેળા ભરાય છે ત્યારે આ રોગ જીંદગીનો ભોગ લે છે.

આ રોગ જન્મ પામે નહિ માટે પહેલાં તો પાણી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. જ્યાં નહાવાનું હોય અને સાવચેતી. ઘોવાનું હોય એવી જગ્યાનું પાણી ખીવામાં વાપરવું નહિ. બને તે હમેશાં એવે પ્રસંગે પાણી ઉકાળી ઢાંચી ખીવું.

નદી ઉપર કપડાં ધોવાય છે ત્યાં મેલ પાણીમાં જાય છે. તેજ જગ્યાનું પાણી ખીવામાં વપરાય નહિ તેની કાળજી રાખવી. નદીનું પાણીજ ગામમાં ખીવા માટે વપરાતું હોય તો તેના

૧. ઉપલાણનું પાણી ખીવા વાપરવું અને નીચાણનાં પાણી આમળ ધોવાનું કામ કરવું.

તળાવમાં પણ મેકું ગંદું પાણી થવા ન દેવું.

કુવા આગળની જગ્યા ધોવા માટે અગર નાહવા માટે વપરાતી હોય તો ધ્યાન રાખવું કે નહાયેલું અગર ધોવાયેલું પાણી થોડું અગર બહુ કુવામાં ભય નહિ. કુવાને થાળે દૂરના ભાગે નહાવું. ધોવાનું કામ કુવાથી નીચે કરવું. ત્યાં પત્થર વગેરેની કોઈ રાખી કપડાં ધોવાં. ત્યાં પાણી સૂકાઈ ભય તેવી ખાસ ગોઠવણ કરવી.

૨. કાચાં તેમજ ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ ખાવાં નહિ. કોઠાઈ ગયેલાં ફળ ગમે ત્યાં શેરીમાં નાંખી નાંખીથી થતો ત્રાસ વધારવો નહિ. એવાં ફળ ગામથી ઘણે દૂર નાંખી દેવાં, દાટી દેવાં અગર ખાળી દેવાં.

રોગનો કંઈક ઉપદ્રવ માલૂમ પડે કે તરત દરેક બનતી સ્વચ્છતા ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવું. શેરીએ શેરીએ ગંધક મોટા જગ્યામાં ખાળવો. ઘરમાં પણ સઘડીમાં ગંધક નાંખવો. મહુવારે કે સાંજે શરદી ન લાગે તેના ઉપાય યોજવા. ખાવા ખીવામાં તથા ખીણ રહેણી કરણીમાં નિયમિતપણું બાળવવું.

૩. આટલી સાવચેતી રાખતાં છતાં જો કોગળીઉં ફાટે તો તાજડતોય ઉપાય લેવા. કોગળીઉં થયેલા દરદીને પુષ્કળ આડા ઉલટી થાય છે. આ બહુ ચેખી છે. તેના આડા, ઉલટી કોઈ દર સ્થળે દાટવા અગર ખાળવા. દરદીને સ્પર્શ કરવાથી પણ ચેપ લાગે છે; તેથી, અડક્યા પછી હાથ ખગ સારી રીતે સાબુ,

અગર લીમડાનાં પાનથી ઘોઈ નાંખવાં. દરદીનાં કપડાં આખરે આળી મૂકવાં.

દરદીના હાથ પગ ગરમ રાખવા. સૂંઠ કે મરીનો ભૂકો ખવડાવવો અને હાથે પગે ચોપડવો. કંઈ

ઉપાય. ઉપાય હાથ ન હોય તો મરી, કપુર, અને અફીણુ સરખે ભાગે લઈ ગોળી બનાવી

દરદીને આપવી; અને, તેના શરીરમાં ગરમી રહે એવા ઉપાય ચાલુ રાખવા. કાંદાનો રસ કાઢી (નવટાંક આશરે) પાઈ દેવો.

એક ભાગ મરી, અડધો ભાગ અફીણુ અને દોઢ ભાગ સીંગ લઈ તેની ગોળીઓ બનાવી દરદીને આપવામાં આવે તોએ આરામ થાય છે. ડોક્ટરની મદદ આવતાં પહેલાં આ ઉપાય કરવામાં આવે તો કંઈ ખોટું નહિ.

પ્લેગ.

પ્લેગ ચેપી રોગ છે. એ રોગ ઉઠર અને ચાંચડને લીધે ફેલાવો પામે છે. સૌથી પહેલો એ રોગ ઉઠરને થાય છે; પછી, તે માણસને લાગુ પડે છે. ઉઠરનું લોહી ચાંચડ કરડીને ચીએ છે. પ્લેગવાળા ઉઠરને ચાંચડ કરડે છે ત્યારે તેનામાં ઉઠરના લોહી સાથે પ્લેગના ચેપી જંતુઓ પ્રવેશ કરે છે. ઉઠર મરી ગયા બાદ તે ચાંચડે; માણસને કરડે છે; એટલે, માણસના શરીરમાં પ્લેગના જંતુઓ તરત દાખલ થાય છે. તેમ થતાં, માણસને પ્લેગ લાગુ પડે છે. એટલે, એને ઝેરી તાવ આવે છે અને શરીરના કોઈ ભાગે ઉપર ગાંઠ નીકળે છે. કોઈ વખતે ગાંઠ બહાર પડતી હોય છે અને તે આપણી આંખે બંધ શકીએ છીએ. કોઈ વખત અંદરથી થયેલી હોય છે. તે

માત્ર ત્યાં હાથ ફેરવી જોઈએ તોજ માલૂમ પડે છે. આ ગાંઠ અને તાવના ત્રાસથી માણસ મરણ પામે છે. કેટલીક વખત ગાંઠ બિલકુલ હોતી નથી; પણ પ્લેગનો તાવજ એકલો હોય છે. તે એટલો બધો ઝેરી થાય છે કે માણસ થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.

પ્લેગ થાયજ નહિ એટલા માટે ઘરમાં ઉંદર થવા દેવાજ સાવચેતી. નહિ. ઘરમાં ખોરાક આમતેમ વેચાયલો હોય, અનાજની કોઠીઓ અગર કોઠારો

બરાબર દેવાયલા ન હોય, જીનાં મેલાં કપડાંના ઢગ આમતેમ પડી રહેતા હોય અને આજીબાજી ગંદવાડ વગેરેના ઉકરડા હોય ત્યારે ઉંદર ઘણા જગ્યામાં થાય છે; તેથી, ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છતા રાખવી કે જેથી ઉંદરનો ત્રાસ વધે નહિ. શહેરમાં ઘરની મોરીઓ અને ગટરો સાફ રખાવવી; નહિ તો, ઉંદર ત્યાં પોતાને રહેવાનું સ્થાન બનાવશે. કળાટ કે ભાંડારીઆમાં ખાવાનું વગેરે મૂક્યું હોય તે ત્યાં વેરાવા દેવું નહિ, તેમજ પાટીઆને ચીકણા થવા દેવા નહિ. બંધ કરતી વખતે, આગળી કે સાંકળ દેવા વિસરવું નહિ.

ચાંચડનો ત્રાસ વધતો હોય તો ઘરમાં બહુ લેજ થવા દેવો નહિ. હુમેશાં મોરી કે ગટર હોય ત્યાં ફીનાઈલ પાણી સાથે મિશ્ર કરી છાંટવું. ઘરમાં લીમડાનો, લોખાનનો અગર સુખડનો ધૂપ કરવો.

છતાંયે પ્લેગનો ઉપદ્રવ વધે એવું લાગતું હોય તો ગામ છોડી બહાર ખુદલી હવામાં રહેવા જવું. જો એમ તરત કરવામાં

આવે તો માણસને એ રાગના હુમલાથી બચી જવાનો સંભવ રહે છે. ઘરમાં ઉંઢર મરવા લાગે કે ત્યાંજ જીવ કે હાડ કરીને રહેવુંજ નહિ. એવા વખતે ઉંઢરનું મરવું ચેતવાણી આપે છે કે ઘર એકદમ છોડી જતા રહો. જ્યાં બાઓ ત્યાં ખુફી હવામાં હરવા ફરવા અને સૂવાનું રાખવું.

ગામમાં કે શહેરમાં વારંવાર આવવાનું થતું હોય તો પ્લેગની રસી એકદમ મૂકાવવી. સરકાર તરફથી અને કેટલાંક ધર્મોદ્ધા દવાખાનાં તરફથી એવે પ્રસંગે રસી મૂકવાની ખાસ જોડવાણુ કરવામાં આવે છે તેનો લાભ લેવો. એથી પ્લેગના જંતુઓ માણસના ઉપર સખ્ત હુમલો કરી શકતા નથી.

કોઈ માણસને પ્લેગ લાગુ પડ્યો હોય ત્યારે તેની પાસે ઘણાં માણસોને આવવાં દેવાં નહિ. જે પ્લેગના દરદી હોય માણસો તેની સારવારમાં હોય તેઓએ ત્યાં સાવચેતી રાખવી. સાવચેતીથી ત્યાં રહેવું. હમેશાં તે મકાનમાંથી બહાર નીકળતી વખતે હાથ પગ કારખોલિક

લોશનથી અગર લીમડાનાં પાનવાળાં પાણી વડે સારી રીતે ધોઈ નાંખવાં. દરદીના મરણ પછી તેના વપરાશમાં આવેલાં બધાં કપડાં બાળી મૂકવાં. તેમ ન થાય તો તે બધાં કારખોલિક લોશનથી ધોઈ તડકે સૂકવવાં; ત્યારપછી એકવાર ધોખીને આખ્યા બાદ વપરાશમાં લેવાં. દરદીવાળા ઘરને ચૂનો ધોળાવવો અને જમીન ઉપર પણ પુષ્કળ ચૂનો પથરાવવો. આથી પ્લેગના જંતુનો નાશ થશે. ત્યારબાદ ઘર વપરાશમાં લેવું.

ક્ષય.

આ રોગ ફેફસાંનાં કોહાણુને લીધે થાય છે. કોહાણુ
'ટ્યુબરકલ' નામના ક્ષયના જંતુઓને લીધે
રોગનું મૂળ. થાય છે. એ જંતુઓ આપણે નરી આંખે જોઈ

શકાતાં નથી. સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર વડે જોઈએ તો ઝીણા લાંબા
પાતળા અને કાળા દેખાય છે. જે માણસને ક્ષય થાય છે તેના
શ્વાસમાં તેમજ થૂંકમાં એ જંતુઓ રહે છે. ક્ષયવાળો માણસ થૂંકે
અને તે થૂંક મુકાઈ ગયા બાદ તેમાંથી ક્ષયના જંતુઓ હવામાં
ઉડે છે; તે ઉડતા જંતુઓ તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો
કરે છે અને તેને ક્ષય રોગનો ભોગ બનાવે છે.

એ જંતુ શરૂઆતમાં ફેફસાંના ઉપલા ભાગને ખગાડે છે.
ફેફસાંનો કોઈ ભાગ જેમ જેમ ખગડતો જાય છે તેમ તેમ શરીરનું
લોહી સ્વચ્છ થઈ શકતું નથી. પરિણામે માણસને (કાફ) ઉધરસ
થાય છે અને ગલકા પડવા માંડે છે. તેમાં કેટલીક વખત
લોહીનો ભાગ માલૂમ પડે છે. માણસનું જોર દિવસે દિવસે
ઓછું થતું જાય છે, સહેજ સહેજમાં તેને થાક લાગે છે અને
શરીરમાં, ખાસ કરીને રાત્રે, મંદ જ્વર રહે છે. દિવસે શરીરની
ગરમી જોઈએ તો કરતાં વધુ માલૂમ પડે છે અને શરીર
ગળાતું જાય છે. તેમાં જો માણસને કુટેવ, અને વ્યસન હોય
તો રોગ તેના ઉપર સખ્ત હુમલો કરતો રહે છે અને બે ત્રણ
વરસમાં પ્રાણઘાતક નિવડે છે.

આ રોગ થાયજ નહિ એટલા માટે ખાસ દરકાર રાખવી
જોઈએ. થયા બાદ તેને અટકાવવો બહુજ મુશ્કેલ છે. તે
થાય નહિ એટલા માટે નીચે સુજખ વર્તવું.

(૧) જેમ અને તેમ શ્વાસ વાટે ખુદ્દી સ્વચ્છ હવા લેવું
 ઉપયોગી નિયમો. (૨) ખુદ્દી હવામાં કરવાનો મહાવરો પાડવો
 (૩) ઘરમાં આળસુ થઈ બેસી રહેવું નહિ
 (૪) ઘરમાં જે કામથી શરીર કસાય તેવું કામ કરવું. (૫)
 સ્વભાવ ચીઢિયો ન રાખતાં આનંદી હસમુખો રાખવો. (૬)
 કોઈપણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ. (૭) કુટેવ પડવા દેવું
 નહિ. (૮) ખાવા પીવામાં મિત્રાહાર રહેવું. શરીરને નુકસાન
 થાય તેટલે દરજ્જે મોજશોખમાં પડવું નહિ. (૯) વિચાર
 નીતિવાન બનાવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાં. (૧૦) ઘરમાં સ્વચ્છતા
 જાળવવી.

જો કોઈ માણસને ક્ષય રોગ થાય તો તેને ગમે ત્ય
 થૂંકવા દેવો નહિ. થૂંકવા માટે પીપદાન અગર રાખથી ભરેલ
 ટોપલી વાપરવી. તેને હમેશાં ઢાંકવા કાળજી રાખવી. છેવટે
 બધું થૂંક બાળી દેવું.

ક્ષય વાળા માણસની પથારીમાં સૂવું નહિ, તેમજ તે
 ચોરડામાં પણ ન સૂવું. તેમ કરવાથી સૂનારને રોગ લાગુ પડે
 છે. તેના ખાવાપીવાનાં વાસણ જુદાં રાખવાં. તેના કપડાં
 ચોક્કસ રાખવાં. ખીજના વપરાશમાં તે લેવાં નહિ.

શરૂઆતનો ક્ષય હોય તો દરદીને સુકી હવામાં લઈ જવો.
 આપણા ઇલાકામાં વડવાણ અને દેવલાલી ક્ષયવાળાને માટે
 ઉત્તમ સ્થાન ગણાય છે. શરૂઆતમાંજ ત્યાં જવાથી દરદી સારો
 થઈ જાય છે. ક્ષયનું જોર વધી ગયા પછી તે ભાગ્યેજ સારો
 થાય છે. માટે, રોગ થતાંજ એને માટે ચાંપતા ઇલાજ લેવા. તે
 જખતે દવા કરતાં નીનિમચ વર્તનથી વધુ ફાયદો થાય છે.

બીજાં ચેપી રોગ.

આ ઉપરાંત બીજા કેટલાએ ગંભીર ચેપી રોગો છે. કેટલાક સાધારણ ચેપી રોગો છે. ફેફસા થવા (ખસ), ખરબડું અને દાઢર (દરાઝ) એ સાધારણ ચેપી રોગ છે.

ખસ વિષે તમે શિખી ગયા છો. માણસની આમડી અસ્વચ્છ રહેવાથી અને પાચનશક્તિ સારી ખસ.

ન હોવાને લીધે એ રોગ થાય છે. એ ચેપી છે. ખનતાં લગી તે હાથે વારંવાર થાય છે. તે એક બાતનું કોહાણુ છે. ફેફસા કૂટતાં લોહી પડે નીકળે છે. માંખી તેવા હાથ ઉપર બેસે છે. ત્યાંનો ચેપ બીજા શરીર ઉપર ઉડી જઈ મૂકે છે. તેથી ફેફસા થવા હોય ત્યારે તેને ઢાંકવા.

ઉપાય તરીકે ક્ષાથી પહેલો ભુલામ લેવો. ત્યારબાદ ખસ ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવો. સાધારણ ફેફસા હોય તો મુખડના તેલથી પણ આરામ થાય. કાર્બોલિક લોશનથી હાથ ધુવો તો પણ ધીમે ધીમે આરામ પડે. ગાયના છાણ મૂતરમાં હાથ રાખવાથી ખસ નરમ પડે છે. છેલ્લા ઉપાયનો ઉપયોગ ગામડાના લોકો વારંવાર કરે છે.

ફેફસા થયેલા હોય તે માણસનાં કપડાં કોઈને પહેરાવવાં નહિ. તેના ખાવાપીવાના વાસણ ભુદાં રાખવાં. તેની પથારી હુમેશાં તડકે નાંખવી.

દાઢર અગર દરાઝ એ પણ આમડીનો ચેપી રોગ છે.

દાઢર. તે ખનતાં લગી કમ્મરે, બાંગે, છાતીએ

અગર માથે થાય છે. એના બે પ્રકાર છે. કેટલીક દરાઝ વાગવાળા ભાગ ઉપર થાય છે અને કેટલીક

શરીરના ભાગો કે જ્યાં વાળ હોતા નથી ત્યાં થાય છે. એ ચેપી હોવાથી ખાસ સંભાળ લેવી.

શરૂઆતમાં, તે નાની ફેલ્ડલીરૂપે દેખાય છે. ધીમે ધીમે ઝોળ કુંડાળું થાય છે, નાની ફેલ્ડલી પુટી જાય છે અગર એળ આવવાથી રોગી માણસ તે ખંજવાળી નાંખે છે. પરિણામે તેમાંથી પ્રવાહી પ્રદાર્થ નીકળે છે અને આમડી જડી બની જાય છે. આવી રીતે તે વધી જાય છે.

જ્યાં દરાઝ થઈ હોય ત્યાં કારબોલિક સાબુ વાપરવો અગર તે ભાગ કારબોલિક લોશનથી ધોવો. પછી તેના ઉપર ફટકડીનું પાણી લગાડવું. તે ન બનાવી શકાય તો જલ્લદ શરકો તે ઉપર ચોપડવો. સાહી ચોપડવાથી પણ દરાઝ સારી થાય છે.

શહેરમાં ગોવા પાઉડર મળી શકે છે. તે અને લાઇમ જુસ અગર શરકો એકઠો કરી મલમ બનાવી ચોપડો તો પણ ચાલે. તેથી સાફ ન થાય તો પારાનો મલમ બનાવી ચોપડવો. સપટ કંપનીનું 'સપટ લોશન' નામની દવા વાપરવાથી પણ આરામ થાય છે.

દરાઝવાળા દરદીનાં કપડાં ખીજના વપરાશમાં ન લેવાં. તેના ઉપયોગમાં આવતી બધી વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી. જો દરદીને માથે દરાઝ થઈ હોય તો તે માણસની કાંસકી ટુવાલ વગેરે કંઈ પણ ખીજ કોઈ માણસે વાપરવાં નહિ.

ખરજવું.

ખરજવાના ચેપી રોગના ઘણા પ્રકાર હોય છે; તેથી, કેટલીક વખત ધારેલી દવા દરદીને માફક આવતી નથી. ખરજવું

આમડી ઉપર પહેલ વહેલાં તો નાની ફેલ્લી રૂપે થાય છે. ત્યારપછી અંદરથી ચેળ આવવાને લીધે માણસ તેને ખંજવાળી નાંખે છે. એટલે તે વધવા માંડે છે. યુકું ખરજવું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝરતું નથી. લોહું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝર્યાજ કરે છે. કેટલીક વખત તે દરદ કરે છે. આ ચેપી રોગ છે એટલે બીજાને તેનો ચેપ લાગે નહિ તેની સાવચેતી લેવી.

ખરજવાને માટે જુદા જુદા ઉપાય છે. (૧) ખરજવા ગામડી ઉપાય. ઉપર દહીં મૂકતાં જવું અને કુતરાને તે ચટાડતાં જવું. (૨) વાંદરની અધારનો મલમ કરંજીયા તેલમાં બનાવવો. (૩) આમલી છુદીને એનો પાટો બાંધવો. (૪) ચૂડાના વહેરને બાળી ભૂકે કરંજીયા તેલમાં સખી ચોપડવો.

નાઈટ્રીક એસિડથી બાળવું. (૨) ફીનાઈલ પાણુ લગાડી શહેરી ઉપાય. શકાય. (૩) કારબોલિક લોશન. (૪) આયોડીન ચોપડીએ તોએ ચાલે.. (૫) ગંધકતું પાણી ચોપડવું.

ખરજવું થવા માંડે કે તરતજ ચેળ આવે તો તેને નખથી ખંજવાળવું નહિ. અને ત્યાં લગી તેને પાણી લગાડવું નહિ. બહુ નિમક (મીઠું) વાળી વસ્તુ ખાવી નહિ. તીખા તમતમતા ખોરાક ન લેવા. દરરોજ દસ્ત ખુલાસાથી આવે તેની દરકર સખવી. આટલા નિયમ પાળ્યા પછી જો દવા કરવા માંડીશું તો આરામ થવા સંભવ રહે છે.

દર્શન પ. (ધોરણ છઠ્ઠા માટે.)

ધાવણું બચ્ચાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ.

ધાવણું બચ્ચાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ રાખવી એ માતાની પવિત્ર ધણું અગત્યનું કામ છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉછેરી મોટાં કરવા એ કંઈ સહેલું કામ નથી. એ કામ મોટે દરજ્જે સ્ત્રીઓનું છે. સ્ત્રીઓ એ બાળકમાં યોગ્ય દરકાર ન રાખે તો બાળકો ક્યાં તો નાની વયેજ મરણ શરણ થાય, રોગિષ્ઠ અને અગર તો શરીરે દૂબળા દેખાય. બાળક ધાવણું હોય તે વખતે માતાએ કેવો ખોરાક લેવો અને કેવી રીતે વર્તવું તે જાણવું જરૂરનું છે. ધાવણું બાળકનો ખોરાક માતાના દૂધ સિવાય બીજો કોઈ જાતનો હોઈ શકતો નથી. એ દૂધમાં માતા જે જાતનો ખોરાક લેછે તેની અસર થાય છે. માતાના શોખને લીધે ખોરાક રસ્તે મળેલા દૂધમાંનાં તત્ત્વો નાનાં બચ્ચાંને હાડકાંમાં માફક આવતાં નથી. જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે તે દૂધ બચ્ચાંને રોગગ્રસ્ત કરે છે. આ સમયે માતાનો શોખ તે બચ્ચાંનો રોગ નિવરે છે. આવી રીતે પેદા થતાં રોગમાંથી બાળકોને બચાવવા તે દરેક મુજબ માતાની ફરજ છે. આ એક પવિત્ર ફરજ છે. તેથી, દરેક માતા તે ફરજ કેવી રીતે અદા કરી શકે તેની માહિતી ધરાવે તો એકંદરે દેશને ધણો લાભ થાય. આ કારણે બાળકોને કેવો ખોરાક આપવો, કેવાં કપડાં

પહેરાવવાં, કેટલી જીંધ લેવા દેવી, તેમના શરીરને યોગ્ય કસરત મળે છે કે નહિ તેની દેખરેખ રાખવી અને તેઓને કેવી રીતે શરીરે સ્વચ્છ રાખી શકાય એ વિષે તમારે યોગ્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

બાળકોનો ખોરાક.

ધાવણાં બાળકને દૂધ સિવાય ખીજો ખોરાક આપવો નહિ. અને ત્યાં લગી માતાનું દૂધ ધવડાવવું માતાનું દૂધ. જોઈએ. તેને માટે નિયમિત વખત રાખવો. ઘડીએ ઘડીએ ધવડાવવાથી બાળકને અપચો થાય છે. ચાર માસનું બાળક થાય પછી ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે બાળકને ધવડાવવું. તંદુરસ્ત માનું દૂધ બાળકને જોટલું પુષ્ટિકારક છે તેટલું ખીજું કંઈજ નથી. માએ તેથી જેમ અને તંદુરસ્ત રહેવું. ખોરાકમાં નિયમિત રહેવાથી, અતિ તીખા તમતમા અને ખાટા સ્વાદનો ત્યાગ કરવાથી, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે તેટલું શારીરિક કામ કરવાથી અને નીતિએ વર્તવાથી પોતાનું શરીર દરેક માતા તંદુરસ્ત રાખી શકશે.

માતાના દૂધથી ઉતરતું ગધેડીનું દૂધ છે. પણ ઘણા લોક તે પાવાનું ઠીક ધારતા નથી. ગાયનું દૂધ ખીજી જાતનાં દૂધ. અને બકરીનું દૂધ પણ બાળક માટે ચાલે. ગાયના દૂધમાં અડધો ભાગ પાણી મેળવવું. તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખી ઉકાળી ઠંડું કર્યા બાદ બાળકને પાવું. અમચા વડે પાવાની ટેવ રાખવી.

બાળક એ વરસનું થાય એટલે ધાવણ સાધારણ રીતે બંધ કરાવવું. ગાયનું દૂધ પીવાની તેને ટેવ પાડવી. બાળકને પોચી વસ્તુનો ખોરાક આપવો. પોચી વસ્તુ એટલે શિરો ભિરંજ વગેરે પચવાને મુશ્કેલ પડે એવો ખોરાક નહિ. ભાત અગર કટકો રોટલી જેવી હલકી વસ્તુઓ ખોરાકમાં લેવા દેવી. તે પણ સામગ્રી એક્કી વખતે ન ખવડાવવી. કલાક ત્રણને અંતરે આપવી ઠીક પડશે. બચ્ચાંને રૂચી ન હોય તો તેમનાં મોંમાં ખોરાક મૂક્યા કરવો નહિ.

બહુ સખ્ત ખોરાક બાળકને ન આપવો. કારણ તે બધો બાળકને ખોરાક દાંત વડે ચાવી શકતું નથી. ઉપરાંત, આપવાની રીત, તમે જે ખોરાક આપો તે બાળક ચૂસ્યા કરે છે. કવચિત ગળી બચ છે તો તે પેટમાં પાચન થતો નથી. માટે પોચો હલકો પ્રવાહી અગર સાધારણ ઘનરૂપ ખોરાક આપવો. જેમ બાળક મોટું થતું બચ અને દાંત વધારે ઉગતા થાય અને ચાવવાનું બરાબર ફાવતું બચ તેમ તેમ સારો ખોરાક આપવા હરકત નથી. ત્રણેક વરસ પછી બચ્ચું જન્મતું થાય તો હરકત જેવું નથી. તે સમયે પણ થોડાક કલાકને અંતરે ખોરાક આપતા રહેવું વધુ ફળદાયક નિવડશે. તે ખોરાક સારી રીતે પચે એટલેજ ખીજો ખોરાક આપવો. બાળકોને ખોરાક કુદરતી રીતે વારંવાર ભેઈંચો છે. તેમને વધવાને માટે તેમજ શરીરને પુષ્ટ રાખવા માટે વધુ ખોરાકની જરૂર છેજ. તેથી તે નિયમિત રીતે આપવાની ટેવ રાખી હોય તો તેમની તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે.

બાળકને ગળપણુ વિશેષ લાગે છે. તેના શરીરને તેવાં તત્ત્વની ખાસ જરૂર છે. તોપણુ ઘી અને ગળપણુ વધુ પ્રમાણમાં ન આપવા. વારંવાર બાળકને ખાંડની ટીકડીઓ, ગોળીઓ. તેમજ ગોળ ખાંડ આપવાથી તેની તંદુરસ્તી બગડે છે. તેમજ માતાએ એમ કદી ન સમજવું કે જેમ બાળકો ખોરાક વધુ લે તેમ વિશેષ તંદુરસ્ત બને; તેથી તો તેમની તબીબીયત અને શરીરને ઘણું નુકસાન થાય છે. માટે બાળકની ઉમ્મર અને સ્થિતિ પ્રમાણે તેને ખોરાક આપતાં રહેવું.

જેટલી જરૂર બાળકને ખોરાકની છે તેટલીજ જરૂર તેને બાળકની ઊંઘ. ઊંઘની પણ છે. જેમ બાળક નાનું તેમ તેને ઊંઘની વિશેષ જરૂર છે. બાળકના જન્મ પછી બાળક દિવસે ઘણીવાર ઊંઘે છે. સારી ઊંઘથી બાળકનું શરીર ખીલે છે. નાનું બાળક હમેશાં જાગતું સૂતું હોય છે ત્યારે એ તેના હાથ પગ હલાવ્યા કરે છે. એ એક જાતની કસરત છે. તેને લીધે બાળકનું શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. તેવાં નાનાં બાળકને નિયમિત ધવડાવીને આરામ આપ્યાજ કરવો.

જેમ બાળક મોટું થાય છે તેમ તે ઘુંટણીયે પડે છે. અને ઘુંટણુ અને પેટની મદદે આમતેમ ફરે છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે ચાલતાં શિખે છે પછી દોડતું ફરે છે. આવી રીતે બાળકને કસરત થયાજ કરે છે તેથી તેને આરામ અને ઊંઘની જરૂર છેજ. ત્રણ વરસનું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેને દિવસે તેમજ રાત્રે ઊંઘવા દેવું. તેને ચોછામાં ચોછી બાર કલાકની ઊંઘ જોઈએજ છે.

બાળકનાં હાડકાં નરમ હોય છે તેથી તેમને બેસતાં નહિ
 આવડતું હોય તો બેસાડી મૂકવાં નહિ.
 કોમળ બાળકને તેમ કરશો તો બાળક ખુંધું બની જશે.
 તેની મરજી વિરૂદ્ધ ચાલતું બેસતું તેમજ બાળકને ઉભા રહેતાં આવડતું નહિ
 કરવાનાં માઠાં હોય તો તેમને ઉભા રાખી મૂકવાથી
 પરિણામ. તેમના પગ રાંટા થઈ જાય છે. કેટલીક

માતાઓને પોતાના બાળકને જલદી બેસતું અને ચાલતું
 કરવાની હોંસ હોય છે. તેઓ બાળકને તેમની મરજી વિરૂદ્ધ
 બેસાડે છે તેમજ ચલાવે છે. કેટલીકવાર બાળક રડે પણ છે
 તેની પણ તેમને ઠરકાર હોતી નથી. આખરે આવી અયોગ્ય
 વખતની અયોગ્ય કસરતને લીધે બાળકનાં અંગને ખોડ રહે છે.
 તેથી ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યાં સુધી બાળક પોતાની મેળે બેસે
 કે ચાલે નહિ ત્યાં સુધી ફરજ પાડી તેની પાસે તેમ કરાવવું
 નહિ. તમારે તો માત્ર તે ચાલવા અગર બેસવા પ્રયત્ન કરે
 ત્યારે થોડી મદદજ કરવી.

નાનાં બાળકને સૂવા માટે ઝેળી કરતાં પારણું, ખાટલા
 બાળકને સૂવાડવા કે પલંગ ઠીક પડે છે. ખાટલા કે પલંગ
 માટે વપરાતાં કે પારણામાં જેટલી છૂટથી બાળક સૂઈ
 સાહિત્ય. શકે છે તેટલી સઘવડથી ઝેળીમાં તેનાથી
 સૂવાતું નથી. ઝેળીમાં સૂવાથી તેની કમ્મરે કંઈક ખોડ આવવાનો
 સંભવ રહે છે. ઉપરાંત, બાળક છાતીથી સંકોચાતું થઈ જાય છે.
 વળી ઝેળીમાં પાસું સારી રીતે ફેરવી શકાતું નથી. પારણામાં
 બાળકતું પાસું બરાબર તેની માતા પણ ફેરવી શકે છે. બાળકને

એક બાજુપર લાંબો વખત સૂતું રાખવું નહિ. તેમ કરવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

જ્યારે બાળક પારણું કે ઝોળીમાં સૂતું હોય ત્યારે હૈથોજ્યા વગર તે ઊંઘી જાય એવી ટેવ પાડવી. બાળકને ઝોળીમાં સૂવાડી હિંચક હિંચક કરવું એ ખરાબ ટેવ છે. એ ટેવ ઝાડાવવી પાછળથી મુશ્કેલ પડે છે.

બાળકને બહુ રમાડ્યાં કરવું નહિ. તેમજ તેને અવનવા એવો બતાવવાં નહિ. તેથી તેની ઊંઘને ખલેલ પહોંચે છે. જે માળકો કેટલોક વખત ખીએ છે અને ઊંઘી શકતાં નથી તેમને ઘાંત રાખી જેટલો બને તેટલો દિવસે આરામ આપવો. બાળકને જોઈએ તે કરતાં વિશેષ કસરત મળે અગર તેનું મન ચળે એવો બનાવ બને ત્યારે તે સારી રીતે ઊંઘી શકતું નથી. માટે એ બાબતમાં માતાનો ભૂલ થાય નહિ તે તેણે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

નાનાં બાળક ઉપર જુદી જુદી રીતની હવા બહુ અસર કરે છે.

તેનું શરીર કામળ છે એટલે તાપ ઠંડી વેઠવી
કપડાં એને અઘડું લાગે છે. આવા સમયે તેને માટે

ખોચ્ય કપડાં તૈયાર કરાવવાં જોઈએ. કપડાં એવાં જોઈએ કે સહે-
જાઈથી તેને પહેરાવી શકાય તેમજ કાઢી પણ શકાય.

શિયાળાની મોસમમાં ઠંડી વિશેષ પડે છે ત્યારે ગરમ કપડાં બાળકને પહેરાવવાં. કપડાં કઢી પણ તદ્દન તંગ તેમ બહુ
મીલાં ન કરાવવાં. ગરમ કપડાંને લીધે બાળકને ઠંડી લાગતી
નથી અને શરીરમાં ગરમી રહે છે. ઉનાળાની મોસમમાં તાપ

વધુ પડે છે તેથી સુતરાઉ પાતળાં કપડાંની જરૂર હોય છે. તેવાં કપડાંથી બહુ ઉકળાટ લાગતો નથી. તેમજ ઉકળાટ લાગતો હોય તે વખતે કપડાં ન પહેરાવતાં એક છૂટો રૂમાલ ઓઢાડ્યો હોય તો વધારે સાફ. વર્ષાઋતુમાં ભેજ ન લાગે, શરદી ન થાય એવાં કપડાં પહેરાવતાં રહેવું. એ ઋતુમાં કેટલાક ગરમ કપડાં કોઈ કોઈ દિવસે ઉપયોગી નિવડશે. શરદીથી તેમ પવનના ત્રપાટાથી બાળકને ખાંસીના દરદો લાગુ પડવા સંભવ રહે છે તેથી તેવા રોગના ભોગ બાળક ન થઈ પડે તેટલા માટે તેના શરીરને યોગ્ય કપડાં પહેરાવવાં.

બાળકોને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં. તેમને દરરોજ નહવડાવવાં. પાણી કોફીકું વાપરવું. એટલે તે બાળકના શરીરની અહુ ગરમ પણ નહિ તેમ ઠંડુંએ નહિ. સ્વચ્છતા. બાળકને શરીરે નહવડાવતાં પહેલાં કેટલીક માતા ધીનો હાથ મારે છે. તે ચોળવાથી બાળકનો આમડી ચૂંવાળી રહે છે. ઉપરાંત લોહીનું ફરવું શરીરમાં તેજ રહે છે. પાણી રેડતાં જઈ તેનું શરીર સાધારણ રીતે ચોળવું. તેની આંખો ખરાબર સાફ કરવા ભૂલી જવું નહિ. માથું ખાસ કરીને સાફ રાખવું. આવી રીતે બાળકને નહવડાવવાથી અને તેને ધવડાવી ચૂંવાડવાથી બાળક બિંધી બંધ છે, શરીરે કુશળ રહે છે અને સ્વચ્છ લાગે છે.

બાળકોને હમેશાં પોતાની મેળે હરે ફરે એવી ટેવ તો પાડવી. પણ ઘરમાં કે ઘર બહાર કોઈ ખરાબ ગંદી જગ્યાએ તે ન રમે કે બેસે તે ખાસ તપાસવું. બહુ ધુળમાં આળોટયા કરે એ પણ ઠીક નહિ. ગામડામાં બાળકો રસ્તાની ધુળમાં આળોટે

રમે છે. તેમને આખે શરીરે ધુળ હોય છે. એથી શરીરને ખ મળતું નથી. તેના ઉપરની ધુળ સાફ કરવામાં નહિ પાવી હોય તો તેને શરીરે ગૃમડાં, ખસ વગેરે થાય છે. તેથી ઘ્યાં ગંદાં અને રોગિષ્ટ બને છે. દરેક માતાએ તેમનાં શરીર રમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છ રહે તેની કાળજી રાખવી.

બાળકોને ઉપયોગમાં આવતી દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ બોધએ. પડાં હુમેશાં ધોઈને સાફ રાખવાં. ઝોળી અને પારણા ચોકખાં રાખવાં તેમાં કંઈ જીવજંતુ લરાઈ ન રહે તેની ખાસ સંભાળ લેવી. તેમને બોઈતી હવા મળે એવી ગોઠવણ રાખવી. હવાથી મના ફેફસાં લરાય છે અને તેઓ ખીલે છે. માટે આબુખાબુ રંદકી ન હોય તોજ સારી હવા તેમને મળે. આવી રીતે રાવચેતી રાખવાથી બાળકોને તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે.

આટલેથી બાળકની સંભાળ પૂરી લેવાઈ એમ સમજવું નહિ. ખીજ કેટલીક નજીવી બાબત ઉપર ટલીક નજીવી પણ ધ્યાન આપીએ તો તેને લયમાંથી બચાવી શકાય. (૧) કેટલીક માતાને નાનાં બાળકને ઘરેણાં પહેરાવવાનો શોખ છે. આથી તેમનાં જે ભાગ ઉપર ઘરેણું પહેરાવ્યું હોય છે તે બરાબર ખીલતો નથી. તેમજ બાળકને મીઠું પણ નુકસાન થાય છે. (૨) નાના બાળકને હાથમાં રાખી દોડવું નહિ. કોઈ વખતે તેમ કરવાથી બાળકનું ડોકું ભચકાય છે. માટે દોડતી વખતે બાળકનું માથું હાથ વડે માતાએ પોતાના બલા તરફ હલકે હાથે દાખી રાખવું. (૩) કેટલીક માતા બેઠરકારીથી બાળકના મોં આગળ પૈસા પાઈ રમવા

માટે નાંખે છે. બાળક દરેક ચીજ ગ્રાહી તેને મોઢામાં મૂકવા હુમેશાં પ્રયત્ન કરે છે. તેથી તે પૈસો લઈ મોઢામાં મૂકે છે. તે તેના ગળાની બારીમાં જકડાઈ જાય છે. (૪) કોઈ પણ જાતનો રંગ અગર ઝેરી વસ્તુ બાળકની પાસે પડેલાં ન રાખવાં. કદાચ ખવાઈ જવાથી તેનું મરણ નીપજે છે. (૫) છરી, ચપ્પુ, સોય, સુડી વગેરે તેની પાસે મૂકવા નહિ. (૬) સઘડી કે તાપણી આગળ કપડાં પહેરાવીને બાળકને એકલું રાખવું નહિ. (૭) ઘરની બારીએ જ્યાં ડાંગા ન હોય અગર કોરેરા નાનો હોય ત્યાં બાળકને રાખવું નહિ. વખતે ઉછાળો મારે તો બહાર નીકળી પડી જમીન ઉપર પછડાય અને મરણ પામે. (૮) દાદર આગળ જાણી હુમેશાં રાખવી. અને તે જાણી દાદરે ઉતરવાના માર્ગે આડી કરવી કે રમતું ઘુંટણીયા કાઢતું બાળક ગળડી ન પડે. (૯) કેટલીક માતા બાળકને દીવા સાથે ગેલ કરાવવા લલચાય છે. બાળક કોઈ વખત દીવા તરફ હાથ લંબાવતાં ઢાઝી જાય છે. (૧૦) તીક્ષ્ણ કેરવાળા વાસણ બાળકના મોઢાં સામા ન મૂકવાં. તે મોઢામાં લેતાં તેના હાથ અગર હોઠ કપાય છે. આવી ઘણી નજીવી બાબતમાં ગફલતી રાખવાથી બાળકને ગંભીર નુકસાન પહોંચે છે તેથી તે બધી સામે બાળકને સંભાળવાની પૂરતી ચોકસાઈ રાખવી.

ઘરની માવજત.

દરદીનો ઓરડો કેવો અને કેવી સઘવડતાવાળો હોવો જોઈએ. તે વિષે જાણવાની ખાસ અગત્યતા દરદીનો ઓરડો. છે. ખીમાર માણસનું કેટલુંક દરદ તો તેને જે ઓરડામાં રાખ્યો હોય તેના ઉપર આધાર રાખે છે. આ

આખતમાં ધ્યાન રાખવું કે દરેક માણસને ત્યાં એકજ જાતના ઓરડાની સગવડ હોઈ શકતી નથી. ગામડાના તેમજ શહેરના મકાનમાં ઓરડાની વ્યવસ્થા જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. દરેક પોતાના ઘરની સગવડતા પ્રમાણે દરદીને માટે ઓરડો તૈયાર કરવો. તે આખત નીચે લખેલા મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા અને અને ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારની ગોઠવણ રાખવા પ્રયત્ન તો કરવોજ.

(૧) ઓરડો મોટો હોવો જોઈએ. તેમાં ઘણું તાપ લાગે તેવો તે ન જોઈએ. કંઈક ઠંડક રહે તેવો ધ્યાનમાં લેવા પસંદ કરવો જોઈએ. તેમાં છત ઠીક રીતે લાયક મુદ્દા. ઉચી જોઈએ. એકાદ મોટી બારી અને એક નાની બારી તેમાં હોવી જોઈએ. અને ત્યાં લગી ચોકખી હવાની આવજા માટે તે ઓરડામાં દાખલ થવાના બારણા સામે ખીન્નું બારણું હોવું જોઈએ.

(૨) ઓરડો તદ્દન ચોકખો રાખવો. તેમાં કંઈપણ ગંદવાડ હોવો જોઈએ નહિ. તેની બધી દિવાલ વાળી ઝુડી બરાબર સાફ કરવી. કોઈ ગોખલો, બારી કે બારણા ઉપર કચરો રહે નહિ તેવી રીતે સાફ કરી દેવો. ઓરડાની છત ઉપર જાળાં વગેરે બાઝ્યાં હોય તો તે દૂર કરવા. કપડાનો કટકો પાણીથી ભીનો કરી દિવાલો ફરીથી સાફ કરવી.

(૩) ઓરડો લેજવાળો ન હોવો જોઈએ. તેની જમીન સૂકી રાખવી. તેની આબુખાબુ પાણી ભરાઈ ન રહેતું હોય તે ખાસ જોવું. તે ઓરડામાંની કોઈ પણ દિવાલની બાબતે મોરી કે ગટર ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

(૪) ઓરડામાં જેમ અને તેમ થોડી વસ્તુઓ હોવી જોઈએ. કબાટ, પેટી, ખુરસીઓ, છબીઓ (શહેરી ઓરડામાં) અને પેટારા, ગાદલાં, છબીઓ, હાંદલાં, ઘંટી વગેરે (ગામઠી ઓરડામાં) તે ઓરડામાંથી અને તેટલા દૂર કરવાં; કારણ કે તેના ઉપર પુષ્કળ ધુળ જમા થવાનો સંભવ છે અને તેમની આબુ બાબુ ઝીણા ચેપી જીવજંતુ સંતાઈ પાણુ રહે છે. તે બધું એકંદરે દરદીને નુકસાનકર્તા છે. ઉપરાંત, એ બધી વસ્તુઓ હવાની જગ્યા રોકે છે. માટે જેટલી તે ખસેડી શકાય તેટલી ખસેડી દેવી કે જેથી તેટલી વધારે હવા ઓરડામાં રહે. તે ઓરડામાં ખીંટીએ લટકતાં કપડાં જરૂર જોગાં રાખવાં. અને તેટલો તે ઓરડો ખાલી કરવા ભૂલવું નહિ.

(૫) ઓરડામાં દરદીને જોઈતાં બધાં સાહિત્ય હાજર રાખવાં. અને તો એક નાનું હલકું ટેબલ, સ્ટુલ, અગર એક ચોરસ સાધારણ કદનું પાટીઉં રાખવું. તેના ઉપર દરદીને જોઈતી દવાની સીસી, અગર પડીકાં, ચમચો, પાણીનું જામ, લોટો અગર એક ટંબલર, એક નાનો ટુવાલ અગર સ્વચ્છ કટકો વગેરે દરદીને માટે નાની નાની જોઈતી વસ્તુઓ રાખવી. ઓરડામાં ગમે તેમ વસ્તુઓ રાખવામાં આવે તો તે એકદમ જડતી નથી અને એક ચીજ શોધવામાં સગાંવહાલાં નકામી દોડાદોડ કરી દે છે. ઉપરાંત, વૈદરાજ કે ડાકટરને ખેસવા એક ખુરસી અને તે ન હોય તો એક ચોકખી શેતરંજી અને નકીયો રાખવો.

ઓરડામાં પડદાની જરૂર પડે તો ધાબળી અગર બન્નુ-ન પડદા તરીકે ન વાપરવાં. તેમજ બહુ જાડા કપડાનો

ડહો ન વાપરવો: કારણ કે તે હવા આવવા દેતો નથી. સાધારણ
તે મુતરાઉ પાતળું કાપડ પડદામાં વાપરવું.

(૬) હરદી માટે જે પથારી અગર ગાદલાં, આદર, તકીયા
પરે તે ધુળવાળાં ન હોય તે તપાસવું. તે પથારી પોચી
લી જોઈએ. જેઓ ખાટલો વાપરતાં હોય તેઓએ તે ચોરડામાં
ફૂતાં પહેલાં તપાસી જોવો. તેમાં માંકડ ભરાઈ રહેવા જોઈએ
હિ. ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ખાટલાને અગર પલંગને તફા
ટો પાડી તે પૂરતી રીતે સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખાતરી
રી લેવી. પથારી ચોરડામાં એવી રીતે ખીછાવવી કે જેથી
હી ઉપર પવનના સીધા સપાટા ન આવે. ચોરડાની લગભગ
એ માથા તરફની દિવાલથી બે ફૂટ નીચી પથારી રાખવી.
નીચી રીતે પથારી અગર ખાટલો રાખવાથી હરદીની બધી
જાગે માવજતમાં હાજર રહેનારથી જાં જી શકાય છે અને તેને
દદ કરી શકાય છે. એટલું ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે ચોરડાની
રીમાંથી આવતો પ્રકાશ હરદીની આંખ ઉપર ન પડે.

શહેરમાં જ્યાં ચોરડો વિશાળ હોય છે ત્યાં બે ટેબલ
ખી શકાય. એક મોટું અને એક નાનું. મોટા ટેબલ ઉપર
ગળ અને લખવાના બધાં સાહિત્ય નસો (સારવાર કરવાના
ધામાં કેળવાયેલી બાધ) માટે રાખવાં. નાના ટેબલ ઉપર
શ વગેરે સાહિત્ય રાખવાં. ઉપરાંત બે ત્રણ આરામ લેવાય
લી ખુરસી પણ રાખવી. જે હરદીને પથારીમાં બેસી ખાવું
ાય તો તેને માટે એક તેની છાતી સુધી પહોંચે તેવું નાનું
જ પથારીમાં ગોઠવાય તેવું પણ રાખવું. જેને ત્યાં આવી

સગવડ થઈ શકે તેણેજ આ બધું રાખવું. સાધારણ માણસો એવી વસ્તુઓ રાખવા શક્તિવાન હોતાં નથી.

(૭) ઓરડામાં એક ચોકડીની સગવડ રાખવી. જે દરદી સાધારણ ખીમાર હોય તેને તે વધુ ઉપયોગી નિવડે છે. ગંભીર માંદગીના દરદી માટે તો પિશાબ ઝાડા માટે યોગ્ય ગોઠવણ કરી મૂકવી.

દરદીની માવજત.

દરદીની માવજત કરવી એ કામ ગમે તેવા માણસને સોંપવું યોગ્ય નથી. એ કામ બહુ ચોકસાઈ અને માયાથી થવું જોઈએ. તેના ઉપરજ દરદીનો રોગ વધે કે ઘટે તેનો ઘણો આધાર રહે છે. જેને દરદીની સારવારનું કામ સોંપવામાં આવે તેણે નીચે મુજબ વર્તવું.

માવજત કરનારે સમજવું જોઈએ કે દરદીની તબીબેતની બધી હકીકત ડોક્ટરને બરાબર કહેવી. જે સામાન્ય સૂચના. હકીકત કહેવામાં આવે તેના ઉપર ડોક્ટર

વજન રાખે છે. જો સારવાર કરતાં દરદી વિષે ડોક્ટરને કંઈ હકીકત ખોટી અપાઈ જાય તો પરિણામ વિપરીત આવે છે. રખેને ડોક્ટર કદાચ રોગની ચિકિત્સામાં ભૂલ કરી દે, તેવી ભૂલનો સંભવ ન રહે તેથી સારવાર કરનારે બહુ ચોક્કસ રહેવું. પૈસાદાર માણસો માંદગી વખતે ખાસ 'નર્સ' રોકે છે. બધા માણસો તેમ કરી શકતા નથી. તેથીજ જે બાઈ કે પુરુષ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે માવજત કેમ કરવી તે બાણવું જોઈએ.

સહવારે, બપોરે અને સાંજે દરદીને તાવ કેટલો હોય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. જેને ત્યાં થરમોમીટર (તાવ માપકયંત્ર) ગ્રામ તેણે સારવાર કરનારને તે સોંપવું. તેણે તેમાંના પાંચે છેક ૧૧ થી ૧૨ એવી રીતે હલાવ્યા બાદ દરદીની બગલમાં મૂકવું અને તેવું કે એક મિનિટમાં પાંચે કેટલો ચઢે છે. થરમોમીટર ઉપર ૧૧ થી ૧૨ મિનિટ સુધી બગલમાં રાખવું.

દરદીને બજરૂ જવું પડે છે તો તે આડો પ્રવાહી રૂપે પડે છે કે ઘન રૂપે તે ખાસ જોવું. કેવા રંગનો તે છે તેની નોંધ કરવી. કેટલી વાર કેવો આડો થાય છે અને વજનમાં માસરે કેટલો બોજ નીકળે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવું.

જો દરદીને ઉલટી થતી હોય તો તે કેવા રંગની, તેમાં પું નીકળે છે, કેટલી ઉલટી થાય છે એ બધી નોંધ રાખવી.

દરદીને ડોક્ટરે કંઈપણ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરી હોય તો તેને તે માફક આવે છે કે નહિ તે પણ તપાસવું.

શરીરે પરસેવો દિવસે તેમજ રાત્રે થતો હોય તો તે હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી.

દરદીને રાત્રે ઊંઘ આવે છે કે નહિ, તેમજ ઊંઘ આવતી હોય તો કેટલી આવે છે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું. રાત્રે દરદી ઊંઘમાં લવે છે કે શાંત રીતે ઊંઘ્યાજ કરે છે પેશાબ કેટલી વાર, કેવો અને કેટલા જથ્થામાં થાય છે તે માખત પણ નજરમાં રાખવી.

આ ઉપરાંત જે કંઈ હકીકત ડોક્ટરને કે વૈદને કહેતાં તેને રોગ પારખવાને તેમજ તેનું જોર કેટલું છે તે બધું-

વાને મદદગાર થઈ પડે તેવી બધી હુકીકત દરદી આખતની હોય તે ડોક્ટરને કહેવી. એ બધી યાદ ન રહે તો એક કાગળ ઉપર લખી રાખવી. એમાં કોઈપણ પ્રકારનો ખોટો વધારો કે ઘટાડો કરવો નહિ.

કેટલાંક ઘરોમાં ડોક્ટર કે વૈદ આવે ત્યારે ઘરનાં બધાંજ માણસો એક પછી એક દરદી વિષે થોડી થોડી હુકીકત કહેવા મંડી જાય છે, ને કેટલાંક સામટાં બોલે છે. આવી રીતે વર્તવાથી ડોક્ટર કે વૈદની ચિકિત્સામાં ભૂલ થાય છે અને દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે છે. માટે સારવાર કરનાર સિવાય બીજા કોઈએ હુકીકત કહેવી નહિ.

માવજત કરનાર જ્યારે બધી હુકીકત ડોક્ટરને કહી રહે અને ડોક્ટર દરદીને તપાસ્યા બાદ જે સૂચના આપે તેજ પ્રમાણે સારવાર કરનારે વર્તવું. તેમ કરવાથી ડોક્ટરનો વિશ્વાસ તેના ઉપર વધે છે અને તે બંને દરદીને જલદી સારો કરવા એક બીજાને મદદરૂપ થઈ પડે છે.

ઉપરાંત, દરદીની પથારી, ચાદર, ઓઢવાનું કપડું પરસેવા અને મેલ વગેરેથી બગડી જાય છે, તે દરદીના બીસ્તરે બદલવાં જોઈએ. પથારી બદલવી હોય તો દરદીને શ્રમ ન પડે તે ધ્યાનમાં રાખવું. દરદીથી બેસાતું ન હોય. અને પથારી બગડી ગઈ હોય તો હળવેથી બાબુ ઉપર ખીજી પથારી પાથરી તેને ખસેડવો. ચાદર દરરોજ બદલવી. તે પરસેવાથી વારંવાર મેલી થાય છે. તે પણ ધીમે ધીમે ઉભો વીટો વાળી દરદીની બાબુએથી ઉકેલતાં પાથરી શકાય છે. આટલો

વીટો વાળ્યો હોય તો પગ તરફથી માથા તરફ વીટો ઉકેલતાં જવું અને દરદીને થોડો શ્રમ પડે તેવી રીતે વીટો ઉકેલતાં તેના માથાની બાજુ સુધી લઈ જવો. ઓઢવાની વસ્તુ સુતરાઉ ચારસો હોય તો તે દરરોજ ધોવો. ગરમ ધાબળી અગર બન્નુ-સને ચારસા કે ચાદરનું અંદરની બાજુએથી સોડણ કર્યા સિવાય વાપરવાં નહિ. ચામડીમાંથી નીકળતો પરસેવો ગરમ વસ્તુમાં ભરાઈ રહે છે, તેથી ગરમ ઓઢવાની વસ્તુમાં જંતુ થાય છે. તે હેરાન કરે નહિ માટે અંદરને ભાગે ચામડીની લગોલગ સુતરાઉ કપડું હોય તો તે દરરોજ બદલી શકાયા કરે.

દવા નિયમિત પાવી. દરદી પીતાં મ્હોં કટાણું કરે છે તે વખતે માવજત કરનારે પુશમિબળથી દવા આપતાં ધ્યાનમાં લેવા લાયક સચના.

નહિ. હમેશાં યાદ રાખવું કે દરદી ચીઢિયો અને તોપણ તેને સમજાવી ફ્રાસલાવી માયાથીજ દવા પાવી. ડૉક્ટરે કે વૈદે તે વખતે કંઈ મ્હોં સ્વાદ ફળ ખાવાની રબ આપી હોય તો તે આપવું. માવજત કરનારમાં સૌથી ઉત્તમ સદ્ગુણ પુશમિબળ ગણાય છે. તેના એવા માયાળુ પુશમિબળથી દરદીને આનંદ થાય છે.

અંગ્રેજી દવા હોય તો હમેશાં દવા પાતી વખતે કાચની ચલાણી વાપરવી. દવા હમેશાં સીસી હલાવીનેજ તેમાં રેડવી. ભાગ માપસરજ રેડવો. બનતાં લગી દેશી દવા વખતે પણ કાચનું વાસણ વાપર્યું હોય તો સાફ. એક કાચનો ચમચો જરૂર પડે બપ લાગે એટલા માટે ત્યાં રાખી મૂકવો. મેઝર

ગ્લાસ (દવા માપીને લેવા માટે આંકવાળું કાચનું ચલાણું)
હોય તો દવાનો ભાગ તેમાં માપી આપવો.

દરદીને ઉલાળા, ઉલટી કે ઉધરસથી ગલફા નીકળતા
હોય તો તે પીપદાનમાં જમા કરાવવા. ગમે ત્યાં પથારીમાં કે
મકાનની દિવાલ પાસે થૂંકાવવું નહિ. પીપદાનમાં જમા થયેલો
બલગમ દૂર ખાળી દેવો અગર દાટી દેવો. ત્યારબાદ પીપદાનને
ગરમી ઉપર ધરી ગરમ કરવી કે જેથી અંદર કોઈકે રહી
ગયેલા જંતુનો નાશ થાય. બે પીપદાન હોય તો સાફ કે
અદલ બદલ કરતાં એક તો દરદી પાસે હાજરજ રહે.

દરદીને ડોક્ટર નહાવાની ના પાડે તો તેને નહાવડાવવો
નહિ. માત્ર તેને સ્વચ્છ રાખવા ગરમ
શરીર સ્વચ્છ કેમ પાણીમાં પલાળેલો ટુવાલ તેના શરીર
કરવું ? ઉપર આસ્તે ફેરવવો. શરીર એકદમ ઉઘાડું
કરી દેવું નહિ. તે મુજબ વર્તવામાં ન આવે તો દરદીને શરદી
થાય છે. તેથી થોડા ભાગ ઉપર પહેલાં લીનો ટુવાલ ફેરવી તેને
ખીજા ટુવાલે સાફ કરી તે ભાગ ઢાંકી દેવો. તેમ કરતાં કરતાં
આખું શરીર સાફ કરવું. કપડાં પરસેવાવાળાં થઈ ગયેલાં
હોય તો પણ દરદીને તકલીફ ન પડે તેમ બદલાવવાં.

કેટલાક દરદી જેમ દવા લેતાં ચીઢાય છે તેમ તેમને
માટે ડોક્ટરે નક્કી કરેલો ખોરાક લેતાં
ખોરાક આપતાં પણ ચીઢાય છે. તે ખોરાક તેમને રૂચિકર
જરૂર લાગતી હોતો નથી. સાધારણ રીતે બહુજ હલકો
સાવચેતી. પ્રવાહી ખોરાક દરદીને અપાય છે, તે તેને
સ્વાદરહિત હોવાથી લેવો રૂચતો નથી. આવા સમયે તેને

ખાનદમાં રાખી સારવાર કરનારે તેને થોડો ખોરાક સમજાવી દરીને અને માયા બતાવીને પીવડાવવો કે ખવડાવવો. દરદીને મમતો ખોરાક ડોક્ટરે આપવાની ના પાડી હોય તો સારવાર કરનારે તે કદી પણ આપવો કે અપાવવો નહિ; અગર ખીલું કાઢી માણસ છુપી રીતે આપી જાય નહિ તે વિષે ખાસ જરૂર રાખવી. આ બાબતમાં ગફલતી કરવામાં આવતાંજ દરદીનો રોગ વધે છે અને દવાનો ગુણ નિષ્ફળ નિવડે છે.

આપણા દેશમાં માણસ ખીમાર પડે છે ત્યારે તેની ખબર લેવા તેનાં સગાંબહાણાં વગેરે આવે છે. ખબર લેવા આવનારની ગોઠવણ. તેઓ બધાં દરદીના ઓરડામાં એકઠાં થાય છે અને એક ખીબા સાથે મોટેથી વાતોરે છે. આથી દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે છે. એક તો એનું ચિત્ત સ્વસ્થ રહેતું નથી અને તેને બેઠતો આરામ મળતો નથી. ખીલું દરદીને હવાની વિશેષ જરૂર છે. તેના ઓરડામાં ઘણા માણસનો જમાવ થવાથી હવા કારબોનિક ઍસિડ નામના ઝેરી ઘણવાળી થાય છે; તેથી પણ દરદીની તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આવું નુકસાન ન થાય માટે સારવાર કરનારે ખબર લેવા આવનાર માણસોને પાસેના ખીબા ઓરડામાં બેસાડવા, તેમને પ્રવ્યતાપૂર્વક દરદીના સમાચાર કહેવા અને ધરના ખીબાં માણસોએ તેમને વિનયથી વિદાય કરવા. જો કોઈ એકાદ માણસને દરદીને ખાસ બેવાની ઇચ્છા હોય તો તેને દરદીની સામી માણસોથી પુરસી, ગાદી કે શેતરંજી વગેરે ઉપર બેસાડવો. કહેજસાજ વાત કર્યા બાદ તેમને રજા આપવી. જો દરદી વાત કરી શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને ડોકુ ફેરવીને વાત કરવી

ન પડે તેથીજ ખખર લેવા આવનારને સામે બેસાડવો. જો દરદી ચેપી રોગથી પીડાતો હોય તો અને ત્યાંસુધી કોઈને દરદીના ઓરડામાં આવવા દેવું નહિ.

દરદી જિંઘમાં હોય અગર તો દરદીને જિંઘવાનો વખત જિંઘ વખતે રાખ-થયો હોય તો કોઈને ત્યાં આવવા દેવા નહિ. તે જિંઘી ગયો હોય તો તેની જિંઘમાં વામાં આવતી ખલેલ ન પહોંચે તે સારવાર કરનારે ધ્યાનમાં સાવચેતી. રાખવું. તેમજ તેના ઓરડામાં તેણે ચોરની માફક ચાલવું નહિ, કારણ કે તેથી દરદી ગળકી ઉઠે છે. ધીમે આસ્તેથી જેમ હુમેશાં ચાલતાં હોઈએ તેમ ચાલવું.

કેટલીક વખત દરદીને ડોક્ટર શેક કરવાની ભલામણ કરે છે. સારવાર કરનારે ક્યાં અને કેવો શેક શેકના પ્રકાર. કરવાનું ડોક્ટર સૂચવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. શેક કે પોલિટસ કરતાં સારવાર કરનારને આવડવું જોઈએ. શેક ત્રણ પ્રકારના હોય છે. વરાળિયો, ભીનો અને સૂકો. પાણીમાં પોશ્તદોડા વગેરે નાંખી તે ઉકાળી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકી. અને ચારણી ઉપર વરાળથી કપડાનો કટકો ઘડીવાળો રાખી તેને ગરમ કરી શેક કરવો તે વરાળિયો શેક કહેવાય છે. ગરમ પાણીમાં ફલાલીનનો કટકો ભીંજવી તેને નીચોવી નાંખી શેક કરવો તે ભીનો શેક કહેવાય છે. સઘડી ઉપર લોખંડની તાવી મૂકી તેના ઉપર ઘડીવાળો કટકો ગરમ કરીને શેક કરવો એ સૂકો શેક કહેવાય છે. કોઈ વખત કાળો પથ્થર ગરમ કરી તેને કપડાંની બાડી ઘડીમાં લપેટીને પણ શેક કરાય છે.

પોલિટીસ જુદી જુદી વસ્તુના થઈ શકે છે. તે પણ એક જાતનો રોગજ છે. રાઈ અને અળશીના પોલિટીસ. પોલિટીસ સાધારણ રીતે વધુ વપરાય છે. રાઈ વાટી નાંખી તેની લુગડી એક કકડામાં લપેટી ખીજી ખાજી તેના ઉપર ઢાંકી દઈ શરીરના રોગિષ્ટ ભાગપર મૂકાય છે. તે લાંબો વખત રહે તો ચામડી લાલચોળ થઈ જાય છે; તેથી, તેવી ચામડી ઉપર સાધારણ રીતે તેલ કે ઘીનો હાથ લગાડવો સારો પડશે. અળશીનો ખારીક ભૂકો કરી પાણીમાં તેને ખુબ ઉકાળ્યા પછી એક ગરમ કપડાંમાં લપેટવો. સહેજ તેલ લગાડી દરદીના શરીર ઉપર તે મૂકવાથી દરદીને આરામ લાગે છે.

માવજત કરનારે પોતાને માટે રાખવાની સંભાળ.

જે માણસ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે નીચે મુજબની સાવચેતી પોતાને માટે રાખવી.

(૧) દરરોજ ન્હાવું તેમજ દાંત સ્વચ્છ રાખવા.

(૨) તેને બેઠાબેઠ કામ કરવાનું હોવાથી દસ્ત (ઝાડો) બરાબર આવે છે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી. નહિ આવતો હોય તો તે સાફ લાવવા માટે પોતે થોડા સુનામુળીનાં પાંદડાં ઉકાળી પીવાં, અગર કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે સૂતી વખતે ખાવી.

(૩) દરદીને ચેપી રોગ હોય તો તે વખતે પોતે પહેરેલાં કપડાં સાથે ખાવું નહિ. ન્હાઈ કપડાં બદલીને માફક-સર ખોરાક લેવો.

(૪) તેવા દરદીને! શ્વાસ પોતાના તરફ ન આવે એવી બેઠક લેવી. દરદીની ખાજીએ રહેવા કરતાં દરદીના માથા તરફ બેસવું.

(૫) પોતાને થાક લાગ્યો હોય તો થોડો આરામ લેવો અને ત્યાંસુધી દરદીના ઓરડામાં ન સૂવું. તેને જરૂર પડે અને તે ઓલે તે સાંભળી શકાય એવા ઓરડામાં સૂવું.

(૬) ખુદ્દી હવામાં થોડોક વખત બહાર બેસવું અને ફરવું

માંદા માણસને ઓરાક આપવામાં બહુ સંભાળ રાખવું દરદીનો ઓરાક. બેઠવો. ઓરાક કેવો આપવો એ ઘરે દરજ્જે તેના રોગ ઉપર આધાર રાખે છે કેટલાક રોગ એવા છે કે જેમાં દરદીને ઓરાક શરૂઆતમાં બિલકુલ અપાય નહિ. કેટલાંક દરદો ઉપર પ્રવાહી ઓરાક આપવો પડે છે અને કેટલાક રોગ ઉપર પ્રવાહી અને સાધારણ ઘટ ઓરાક ચાલી શકે. ડોક્ટર દરદીને માટે જે ઓરાક ચોખ્ખાં છે તેજ ઓરાક દરદીને આપવો.

તદ્દન પ્રવાહી ઓરાક:-દૂધ અને મગનું પાણી.

પ્રવાહી પણ ઘટ ઓરાક:-કાંજી, જેવી કે મમરા, શેકેલ ચોખ્ખા, સાણુચોખ્ખા, જવ, અખરોટ વગેરેની. બાજરી, ઘાં વગેરેની રાખ.

ઘટ ઓરાક:-ભાત, ખીચડી, રોટલી, પાઉં, ખીચકિટ.

ફળ:-નારંગી, લીંબુ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમ, સફરજન.

માંદા માણસને ઓરાકનો અણગમો હોય છે માં તેને અમુક કલાકે સમજાવીને ચોખ્ખાં દરદીને ઓરાક લેવા ઓરાક આપવો. એકજ જાતના ઓરાક લેવાવાની બુદ્ધિ. તે કંટાળે છે તેથી તે ઓરાકને બહુ બુદ્ધિ રૂપમાં બનાવી આપવાથી દરદી ખાવા લાગવાય છે

ખોરાક કેવી રીતે રૂચિકર બનાવવો એ સારવાર કરનારની હોશિયારી ઉપર આધાર રાખે છે. દરદીના ઓરડામાં ખોરાક ન બનાવવો. ખોરાક થોડો બનાવવો પણ તે સ્વચ્છ રીતે કરવો અને દેખાવમાં પણ દરદીને ગમે તેવો થવો જોઈએ. જે વાસણ વાપરે તે સ્વચ્છ, કોઈપણ જાતના ડાઘ કે વાસ વગરનાં હોવાં જોઈએ. તેમને સ્વચ્છ કટકે લૂંછી નાંખી દરદીના મોંમાં આગળ મૂકવાં. પીરસવામાં પણ સુધડતા રાખવી. જેટલો ખોરાક દરદી ખુશીથી લે છે તે તેને સારો ફાયદો કરે છે.

દરેક ખોરાક તૈયાર કરવામાં યોગ્ય સંભાળ રાખવી. નહિ તો બીમાર માણસને હાનિ પહોંચે છે.

કેટલાંક પીણાં તૈયાર કરવાની રીત.

દૂધ તૈયાર કરવું હોયતો તેને સારી પેઠે ગરમ કરવું. સહેજ ગરમ કરી આપીએ તો દૂધમાં દોહતી વખતના રહી ગયેલા અમુક જંતુઓનો પૂરો

નાશ ન થવાને લીધે દરદીનેતેવું દૂધ હેરાન કરે છે: તેથી સારી રીતે ઉકાળીને તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખી દરદીને આપવું. દૂધ દરદીને માટે સૌથી સારો ખોરાક ગણાય છે, કારણ કે તેમાં સહેલાઈથી પચે તેવા પૌષ્ટિક તત્વોનો સમાવેશ થાય છે.

કોકો બીમારને માટે કેટલીક વખત તંદુરસ્ત પીણું ગણાય

કોકો છે. તે દૂધમાં તેમજ પાણીમાં થોડી મિનિટ

ઉકાળવાથી તૈયાર થાય છે. તેમાં જોઈતી ખાંડ લેવી. કોકો વાપરે તે તદ્દન ચોકખો લેગસેળ વગરનો જોઈએ.

કોફી ગરમ પાણીમાં બે મિનિટ ઉકાળવી. પૂડો ન બાઝે
તે માટે તે પાણી ચમચાવડે હલાવ્યા કરવું.
કોફી.

એક ચમચી કોફી એક ચલાણા પાણી માટે
પૂરતી છે. ત્યારબાદ ગાળી તેમાં જોઈતાં દૂધ અને ખાંડ નાંખી
દરદીને આપી શકાય છે.

કેટલાક લોકો દરદીને ચાહ આપે છે. ખોટી રીતે ચાહ
ખનાવવાથી નુકસાન થાય છે. પહેલ વહેલાં
ચાહ.

ગરમ ઉકળતું પાણી થવું જોઈએ. ત્યારબાદ
એક ચલાણે એક ચમચી પ્રમાણે ચાહ લેવી. ચાહ એક
વાત્રણમાં નાંખવી. તેના ઉપર ઉકળતું પાણી રેડી દેવું. તેને
થોડો વખત ઢાંકી દેવું. એક બે મિનિટમાં ચાહનાં પાંદડ
પાણીમાં બકાઈ નીચે ઠરી જશે. તરતજ ચાહ ગાળી નાંખી
જોઈતી ખાંડ દૂધ લઈ દરદીને પીવા આપવી.

ગરમ પાણીમાં ચાહ ઉકાળ્યા કરવાથી ચાહ પીવા મળત
નથી પણ એક જાતનો કાવો પીવા મળે છે. તેમાં ટેનીક એસિડ
ઘણો થાય છે તે જઠરને બહુ નુકસાન કરે છે માટે તેવી ચાહ
કદી ન પીવી.

ચાહ અને કોફી થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો માણસન
જ્ઞાનનંતુ અને હૃદયને ઉતેજીત કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી
તે નબળાં પડી જાય છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

કાંજ ખનાવવાની રીત.

એક કલાઈવાળી તપેલી લેવી. થોડા સાબુચોખ
(એ ત્રણ ચમચા) નાંખી, થોડું પાણી લેવું. તેને સારી રીતે
ઉકાળવા. તેમાં એક શેર દૂધ રેડવું, અને પછી તે હલાવ્યા

કરવું. થોડા વખતમાં કાંજ તૈયાર થઈ જશે. બેઠતી ખાંડ નાંખી લેવી. બહુ ગળપણ કદી પણ નાંખવું નહિ.

થોખા અને સાળુથોખા એક લોઢીમાં શેકી કાઢી તેમને અધકચરા વાટી દૂધ અને પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવાથી પણ કાંજ બનાવાય છે. કોઈ વખતે કાંજમાં ખાંડને બદલે મીઠું પણ નાંખી દરદીને આપી શકાય છે.

જવના લોટની પણ કાંજ તેજ પ્રમાણે થાય છે. અખરોટની કાંજ અખરોટનો ગર કાઢી લઈ તેના ઝીણા ટુકડા બનાવી પાણીમાં કે દૂધમાં ઉકાળ્યા બાદ સહેજ ખાંડ નાંખી તૈયાર થઈ શકે છે.

કેટલીક વખત દૂધમાં સહેજ ઘઉંનો લોટ નાંખી ગળવાણું બનાવાય છે. ઘઉંના લોટને તેમાં સહેજ ઘી નાંખી પેણી ઉપર બરાબર શેકવો. પછી શેકેલા લોટને ઉકાળના દૂધમાં નાંખી તેમાં ચમચો ફેરવ્યા કરવો. પછી થોડી સાકર નાખવી, એટલે ગળવાણું તૈયાર થશે. આ ખોરાક ખીમર જરા સશક્ત થવા માંડે ત્યારે આપવો ઠીક પડે છે.

દરદીને કોઈ વખત પિત્તને લીધે ઉલાળા આવે ત્યારે કાંજમાં બરફ નાંખી આપવી વધારે સારી રીત ગણાય છે.

દરદીથી ખોરાક ન લેવાય અને ઉલાળા આવ્યાજ કરે ત્યારે તેને થોડું દૂધ ગરમ કરી તેને એક મોટા ટંબલરમાં લઈ તેમાં સોડા વોટર ભેળી અને થોડું દૂધ બરફ નાંખી પીવા આપવું.

જેમ જેમ દરદીની શક્તિ વધતી જાય છે તેમ તેને વધુ ખોરાકની જરૂર પડે છે. તેને ધીમે ધીમે બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાખ આપવી. ત્યારબાદ ઘટ ખોરાક જેવો કે ભાત, ખીચડી વગેરે આપવો.

કોઈ વખત મ્હોં સ્વાદ કરવા લીંબુ કે ફાલસાંનું શરબત
પણુ આપવું. એક લીંબુ લઈ એક કાચના
શરબત. વાસણમાં તેનો રસ કાઢી લઈ તેમાં અડધો

શેર પાણી રેડી સહેજ ખાંડ નાંખી લીંબુનું શરબત તૈયાર
કરાય છે. ફાલસાંને પાણીમાં થોડીવાર રહેવા દઈ તેમાંથી ખી
કાઢી નાંખી વાપરીએ તો ફાલસાંનું શરબત થાય છે. કેવું
શરબત દરદીને અપાય તે ડાકટરને પૃછી લેવું.

ફળોમાં જે તંદુરસ્તી વધારે તેવાંજ ફળ આપવાં.

એક બાબત બહુ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે એ છે કે
દરદી જેમ સારો થાય છે તેમ તેને ઘણી
આરોગ્ય મેળવતા બતની વાનીઓ ખાવાની મરજી થાય
દરદીની ખાસ છે. આવી સ્થિતિમાં તેના ખોરાક ઉપર
સંભાળ. બહુ દેખરેખ રાખવી. ડાકટરે અમુક વસ્તુ

સૂચવી હોય તો દરદીને તે પ્રિય લાગે તેમ જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી
આપવી. પણ તેને ખુશ કરવાને જે ખોરાકની તે જીદ લઈ એસે તે
આપવો નહિ. સુધરતી સ્થિતિમાંજ તેની બહુ સંભાળ રાખવી
પડે છે. જો તેને જોઈએ તે વસ્તુ આપીએ તો તેની ખીમારી
ઉઠશે મારે છે અને તે વધુ હેરાન થાય છે. તેને ભૂખ લાગી
હોય ત્યારબાદ ઘણી દેર કરી વસ્તુ તૈયાર કરી આપવાથી
ભૂખ બગડે છે. લાગી ભૂખે તૈયાર રાખેલી વસ્તુમાંથી તેને
આપવું કે તેની પાચનશક્તિ જલદ થાય. વળી તેજ વખતે
આપેલો ખોરાક તેને જલદી પચી જાય છે. ભૂખ મરી ગયા પછી જે
કંઈ ખોરાક લેવામાં આવે તે તંદુરસ્તીને વાંધારૂપ છે; આ ઉપરથી
ધ્યાનમાં રાખવું કે તંદુરસ્તી મેળવતા રોગ મૂક્ત માણસને ધીમે
ધીમે તેને માફક આવતો ખોરાક ઘણી સંભાળપૂર્વક આપતાં રહેવું.

સોલ ઓજર

મી. કરસનદાસ નારણદાસ
મુરત.

